የሰማይ ህጎች

በስምምነት የመኖር ሚስጥር



ኤጳጉሜን
(ኔቶ)

መግቢያ

እንኳን ወደ "የሰማይ ህጎች፡ በስምምነት የመኖር ሚስጥር" በደህና መጡ። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ከራሳችንም ሆነ ከፍጥረት አለም ጋር በስምምነት ለመኖር የሚረዱ መሰረታዊ መርሆችን እና ከነዚህ መርሆዎች ጋር አብረን በስምምነት መኖር እንዴት ማንነታችንንም ሆነ ህይወታችንን መለወጥ እንደሚችል እንመረምራለን። ወደ ዩኒቨርስ ጥበብ ዘልቀን በመግባት የተትረፈረፈ፣ የተሟላ እና የደስታ ህይወት ለመፍጠር የሚረዱ ግንዛቤዎችን እና መሳሪያዎችን ያገኛሉ። የእኛን እውነታ የሚቀርጹ መርሆዎች በምንመረምርበት ጊዜ ራስዎን የበለጠ ለማወቅ፣ ከራስዎ በስምምነት ለመኖር እና ወደ ተሻለ የማንነት እና የህይወት ደረጃ የማብቃት ጉዞ ለመጀመር ይዘጋጁ።

መልዕክት

ለብዙ አመት ከራሴ ጋር ጥል ስለነበርኩ ከራሴ ውስጣዊ አለም ጋር ስምምነት አልነበረኝም ነበር። በዚህም ምክንያት እራሴንም ጨምሮ ከሌሎችም ሆነ ከፈጣሪ ጋር ግንኙነት መፍጠር ሳልችል ለረጅም አመት ሰበቃ የሞላበት ህይወት ስኖር ከርሚያለሁ። ሚዛናዊ ስፍራ በውስጥህ ካልፈጠርክ እንኳን የሰው ልጅ ፈጣሪም በቤተመቅደስህ ለመኖር ፍቃደኛ አይሆንም። እንዴት ፈጣሪ በቆሸሸ ሀሳብ፣ ስሜት፣ እምነት፣ ቃል፣ ድርጊት እና ልምዶችህ ዘንድ አብሮ ይኖራል። እንኳን እሱ አንተም በውስጥህ የፈጠርከው ማንነት ይቀፈሀልና። ስለዚህ ከሰዎች እና ከፈጣሪ ጋር ያለህን መስተጋብር ማጠንከር እና ጥሩ ተግባቢ ለመሆን ከፈለክ ውስጣዊ ማንነትህ ላይ በእያንዳንዱ የቀን አፍታ ልሰራ ይገባል። ፈጣሪ እንዳሌለ አድርገህ እየኖርክ ከሆነ ውስጥህን አንፃና በውስጥህ አይን እራስህ ተመልከተው። የመፀሀፉ አላማ አንተን እኔንም ጭምር ከራሴ፣ ዙርያዬ ካለው አለም እና ከታላቁ መንፈስ ሀይል ጋር በስምምነት ለመኖር የሚያስችሉ መመሪያዎችን እና መሳሪያዎችን በውስጡ የሚይዝ ሲሆን ቀሪው ስራ የሚሆነው የአንተ እና የእኔ ተግባራዊ ጥረት ነው።

መልካም ንባብ መልካም ጉዞ

አዲስ የተሻለ ማንነት፣ ህይወት እና የላቀ አለም የመገንባት ጉዞዬን ተቀላቀሉኝ።

ኤጳጉሜን

PUBLIC DOMAIN (የሕዝብ ጎራ)

The term “public domain” refers to creative materials that are not protected by intellectual property laws such as copyright, trademark, or patent laws.

(“የሕዝብ ጎራ” የሚለው ቃል የሚያመለክተው እንደ የቅጂ መብት፣ የንግድ ምልክት ወይም የፓተንት ሕጎች ባሉ በአእምሯዊ ንብረት ሕጎች ያልተጠበቁ የፈጠራ ቁሳቁሶችን ይወክላል።)

ጥያቄ፣ ትችት እና አስተያየት መቀበያ ቴሌግራም ቦት

@epagumen9_bot | @epagumen_bot

2016 ሉ.ም

መታሰቢያነቱ

ለፈጣሪ ታምነው ለኖሩ እና ለሚኖሩ

ምስጋና

ለፈጣሪ

መግቢያ

ምዕራፍ 3፡ የንዝረት ህግ



ምዕራፍ 4፡ የመለኮታዊ አንድነት ህግ

ምዕራፍ 5፡ የተግባር ህግ

ምዕራፍ 6፡ የዓላማ ህግ

ምዕራፍ 7፡ የምስጋና ህግ


የእኔ ራዕይ - My Vision

ምዕራፍ 1: የመሳብ ህግ

1.1 የመሳብ ህግን መረዳት እና ምኞቶችዎን እውን ለማድረግ ያለውን ሚና መረዳት

መግቢያ

የመሳብ ህግ ያለን ውስጣዊ ሁኔታ ተመሳሳይ ውጫዊ ሁኔታዎችን እንደሚስብ የሚገልጽ ሁለንተናዊ መርህ ነው። በውስጣችን የያዝናቸው አስተሳሰቦች፣ እምነቶች እና ስሜቶች የገሀዱ አለም እውነታችንን ለመቅረጽ እና ከጉልበት ንዝረታችን ጋር የሚጣጣሙ ልምዶችን፣ ሰዎች እና ሁኔታዎችን የመሳብ ችሎታ እንዳለን ይጠቁማል። በዚህ ምእራፍ ውስጥ ወደ የመሳብ ህግ ፅንሰ ሀሳብ በጥልቀት በመግባት ፍላጎታችንን ወደ ተጨባጭ እውነታ በመቀየር ረገድ እንዴት ወሳኝ ሚና እንደሚጫወት እንመረምራለን።

1.1.1 የሀሳብ እና የእምነት ኃይል

ሀሳቦቻችን እና እምነቶቻችን እንደ ማግኔት ሆነው የሚያገለግሉ ሲሆን ከእነሱ ጋር የሚስማሙ እና የሚመሳሰሉ ልምዶችን ይስባሉ። አዎንታዊ አስተሳሰቦች እና የሚያበረታቱ ውስጣዊ እምነቶች አወንታዊ ውጤቶችን የመሳብ ችሎታ ሲኖሯቸው አሉታዊ ሀሳቦች እና እምነቶች የማይፈለጉ ሁኔታዎችን ወደ እኛ ሊያመጡ ይችላሉ። የሃሳብህን እና የእምነትህን ሃይል መረዳት የመሳብ ህግን ለመጠቀም የመጀመሪያው እርምጃ ነው።

ታዲያ ለራስህ እና ለህይወትህ ያለህ ሀሳብ እና እምነት ምንድን ነው?

አዎንታዊ ሀሳብ እና እምነት ሳትይዝ አዎንታዊ ውጤት አጠብቅ።

1.1.2 የስሜቶች ሚና

ስሜቶች የንዝረት ውስጣዊ ሁኔታችንን የሚጠቁሙ ናቸው። ብዙ ጊዜ የደስታ፣ የፍቅር እና የምስጋና ስሜት ሲሰማን ከውስጣዊ ፍላጎታችን ጋር የበለጠ በመስማማት ደስታን እና እርካታን የሚሰጠንን ነገር ወደራሳችን እንስባለን። በተቃራኒው የፍርሃት፣ የጥርጣሬ፣ ወይም የቁጣ ስሜቶች በውስጣችን ስንይዝ ተመሳሳይ የማይፈለጉ ልምዶችን ወደእኛ ሊስቡ የሚችሉ ዝቅተኛ የንዝረት ድግግሞሽ እናመነጫለን። የመሳብ ህግን በብቃት ለመጠቀም ስሜታችንን ማስተዳደር፣ መምራት እና መቀየር መቻል አስፈላጊ ነው።

ታዲያ ለራስህ እና ለህይወትህ ያለህ ስሜት ምንድን ነው?

ስሜትህን መቆጣጠር እና መምራት ሳትችል ማንነትህን እና ህይወትህን ለመቆጣጠር አትሻ።



1.1.3 በአይነ ህሊና የመመልከት ጥበብ

በአይነ ህሊናችን መሆን የምንፈልገውን ማንነት እና መፍጠር የምንፈልገውን ህይወት አስቀድመን መመልከት መቻል ፍላጎታችንን ወደ ተጨባጭ እውነት ለመቀየር የሚረዳ ታላቅ መሳሪያ ነው። ወደ ህይወታችሁ ለመሳብ የምንፈልጋቸውን ነገሮች ግልጽ በሆኑ የአዕምሮ ምስሎችን በመፍጠር እና ስሜቱ አሁን በውስጣችን እንዲሰማን በመፍቀድ ስለ አላማችን እና ፍላጎታችን ግልጽ የሆነ የፀሎት መልእክት ወደ መንፈሳዊ አለም መላክ እንችላለን። በአይነ ህሊናችን የመመልከት ችሎታችንን ለማሳደግ የሚረዱ እና ከመሳብ ህግ ጋር አብረው የሚሄዱ ቴክኒኮችን እና ልምዶችን ኋላ እንቃኛለን።

ታዲያ በአይነ ህሊናህ የምትመለከተው ማንነት እና ህይወት ምንድን ይመስላል?

በአይነ ህሊናህ ተስፋ ያለው ማንነት እና ህይወት የማትመለከት ከሆነ ተስፋ አታድርግ።

1.1.4 ማረጋገጫዎች እና አወንታዊ ቋንቋ

ማረጋገጫዎች የምንፈልገውን ሀሳብ፣ ውጤት እና እምነት የሚያጠናክሩ አዎንታዊ መግለጫዎች ናቸው። ንቁ በመሆን እና በማስተዋል የማበረታቻ ማረጋገጫዎችን በመምረጥ እና ከራሳም ሆነ ከሌሎች ጋር አወንታዊ ቋንቋን በመጠቀም ውስጠ ህሊናችንን የሞላውን አሉታዊ መረጃ እንደገና ማደራጀት እና ከፍላጎታችን ጋር በሚስማሙ መረጃዎች መተካት እንችላለን። በሌላ ክፍል ማረጋገጫዎችን ለመፍጠር እና ለመጠቀም የሚረዱ ውጤታማ መንገዶችን እንቃኛለን።

ታዲያ ስለ ራስህ እና ስለ ህይወትህ የምትጠቀመው የማረጋገጫ ቃል እና የመግባቢያ ቋንቋ ምንድን ነው?

ለራስህ የምትጠቀመው የማረጋገጫ ቃል እና የመግባቢያ ቋንቋ አሉታዊ ከሆነ ከውጪ አለም አዎንታዊ ውጤት አትጠብቅ።



1.1.5 የምስጋና ስሜትን ማዳበር

ምስጋና ማለቂያ ካሌለው ፀጋ ጋር የሚያገናኘን እንዲሁም ምስጋና ለምንሰጣቸው በህይወት ዋጋ ያላቸውን እና የምናደንቃቸውን ነገሮች ወደ ህይወታችን የሚስብ ታላቅ ተፅዕኖ ያለው የጉልበት ንዝረት ነው። የዕለት ተዕለት የምስጋና ልምምድን በማዳበር ትኩረትዎን በህይወትዎ ከጎደለው ነገር ይልቅ ወደ ማለቅያ ወዳሌለው ፀጋ መቀየር እና የመሳብ ህግን መጠቀም ይችላሉ። በሌላ ክፍል ፍላጎትዎን ወደ እውነታ የመቀየር ጉዞዎን ለማቀላጠፍ የሚረዱ የምስጋና ልምምዶችን እና ቴክኒኮችን እንመረምራለን።

ታዲያ ለራስ፣ ለህይወትህ እና በዙርያህ ላለው ፀጋ ምስጋና ሰተህ ታውቃለህ?

ዛሬ ያለህን ነገር መመልከት እና ማመስገን ከተሳነህ ምንም ነገር ነገ ውስጣዊ ሙሉነት፣ ደስታ፣ እና እርካታ እንደማይሰጥህ ተገንዘብ።

1.1.6 ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ መውሰድ

የመሳብ ህግ የሀሳብ እና የእምነትን ሃይል የሚያጎላ ቢሆንም ተግባርም ሀሳብን ወደ ተጨባጭ እውነታ ለመለወጥ የሚረዳ እና ዋንኛ ሚና የሚጫወት አካል መሆኑን ማስታወስ ጠቃሚ ነው። በውስጣዊ ድምፅ በመመራት እና ከፍላጎቶችህ ጋር የተጣጣመ እርምጃ በመውሰድ ወደ ግቦችህ የመገስገስ አቅምህን መጨመር ትችላለህ። አነሳሽ እና ቀስቃሽ ሀሳቦችን እና እድሎችን እንዴት ለይተን ማወቅ እና መተግበር እንደምንችል ወደፊት እንወያያለን።

ታዲያ መሆን ለምትፈልገው ማንነት እና መፍጠር ለምትፈልገው ህይወት ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ ወስደህ ታውቃለህ?

ያለተግባራዊ እርምጃ መድረስ ያሰብክበት የስኬት ቦታ ካለ መድረስ አይቻልህም።



ማጠቃለያ

የመሳብ ህግ ምኞቶችንን ወደ ገሀዱ አለም እውነታ በመቀየር ረገድ ያለውን ሚና መረዳታችን የምንፈልገውን ማንነት እና ህይወት ለመፍጠር አስፈላጊ የለውጥ እርምጃ ነው። የሀሳብህን፣ የእምነትህን፣ የስሜቶችህን ሃይል በመጠቀም፣ በአይነ ህሊና በመመልከት፣ አዎንታዊ ማረጋገጫዎችን በመጠቀም፣ የምስጋና ስሜታችንን በማዳበር እና ተነሳሽነት ያለው እርምጃ በመውሰድ እራሳችንን ከምኞታችን የንዝረት ጉልበት ጋር በማመሳሰል ወደ እውነታችን መሳብ እንችላለን። አስታውሱ በሚያሰራጩት አወንታዊም ሆነ አሉታዊ ሃይል ህይወትዎን የመቅረጽ ሃይል አሎት። የመሳብ ህግን በመቀበል እና በመተግበር ህልሞችህ በአይንህ ፊት ሲገለጡ ተመልከት።

1.2 የሀሳብ፣ የእምነት እና የስሜቶችን ሃይል በመጠቀም የሚፈልጉትን ማግኘት

መግቢያ

ባለፈው ክፍል የመሳብ ህግን እና ምኞቶችዎን ወደ እውነት በመቀየር ረገድ ያለውን ሚና መርምረናል። አሁን ደግሞ የዚህን ዓለም አቀፋዊ ህግ ኃይል ለመጠቀም ወሳኝ ሚና ያላቸውን መሰረታዊ ነገሮች በጥልቀት እንመርምር። እነዚህን ገጽታዎች በመረዳት እና በመምራት እራስዎን ከፍላጎቶችዎ ንዝረት ጋር ማመሳሰል እና ወደ ህይወትዎ መሳብ ይችላሉ።

1.2.1 የሀሳብ ተጽእኖ

ሀሳባችን የዕውነታችን መገንቢያ ብሎኬቶች ናቸው። የምናስባቸው ነገሮች አመለካከታችንን፣ እምነታችንን እና ተግባራችንን ይቀርጻሉ። ሀሳቦችዎን ንቁ ሆኖ በመቆጣጠር፣ አወንታዊ እና ሀይል ሰጪዎችን በመምረጥ ውስጣዊ ሁኔታዎን እና ጉልበትዎን መቀየር እና ከፍላጎቶችዎ ጋር የሚጣጣሙ ልምዶችን ወደ ራስዎ መሳብ ይችላሉ። በመጪ ክፍሎች አሉታዊ የሀሳብ ንድፎችን ለመለየት እና ወደ አወንታዊ ለመለወጥ የሚረዱ ዘዴዎችን እንመረምራለን።

1.2.2 የእምነት ኃይል

እምነቶች ውጫዊም ሆነ ውስጣዊ እይታችንን ወይም አመለካከታችንን የሚቀርፁ እና በድርጊታችን ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ ስር የሰደዱ የሀሳብ ንድፎች ናቸው። የሚገድቡ ውስጣዊ እምነቶችን መያዝ ፍላጎታችንን ወይም አላማችንን ወደ እውነታ እንዳንቀይር እና ህልማችንን በመዳፋችን እንዳንጨብጥ እንቅፋት ሊሆንብን የሚችል ሲሆን ውስጣዊ እምነትን ማጎልበት ደግሞ ወደ ስኬት ያመራናል። በመጪ ክፍሎች አዲስ ማንነት እና ህይወት የመገንባት ጉዞዎን በሚደግፉ ኃይል ሰጪ እምነቶች የመተካት ዘዴን በመመልከት የሚወስኑ እምነቶችን ለመለየት እና ለመልቀቅ የሚረዱ ዘዴዎችን እንቃኛለን።

1.2.3 ስሜቶች እንደ መመሪያ

ስሜቶች ውስጣዊ የንዝረት ሁኔታችንን የሚጠቁሙ መሳሪያዎች ናቸው። ከውስጣዊ ፍላጎታችን ጋር መስማማት አለመስማማታችንን በተመለከተ ጠቃሚ መልእክት እና አስተያየት ይሰጡናል። ስሜትዎን መለየት እና ማስተዳደርን በመማር ንቁ በሆነ ምርጫ አዎንታዊ ሀሳቦችን፣ ስሜቶችን እና እምነቶችን የሚያመነጩ ውስጣዊ ስሜቶችን መምረጥ ይችላሉ። በመጪ ክፍሎች የእርስዎን ስሜታዊ ሁኔታ ለመቀየር እና ከሚፈልጉዋቸው ውጤቶች ጋር ለማጣጣም የሚረዱ ቴክኒኮችን እንመረምራለን።

1.2.4 አዎንታዊ አስተሳሰብን ማዳበር

አዎንታዊ አስተሳሰብ የመሳብ ህግን ኃይል ለመጠቀም አስፈላጊ ነው። አዎንታዊ አመለካከትን በማዳበር ፍላጎቶችዎን እውን ለማድረግ የሚረዳ ምቹ የሆነ ለም መሬት ይፈጥራሉ። ወደፊት እንደ ምስጋና፣ ማረጋገጫዎች እና ራስዎን በሚያነሱ ተጽዕኖዎች መከበብ ያሉ አዎንታዊነትን ለማዳበር የሚረዱ ስልቶችን እንመረምራለን።

1.2.5 ተቃውሞን እና ራስን የማውደም ንድፍን ማሸነፍ

ራስን የመቃወም እና የማጣጣል ልምድ ፍላጎታችንን ወደ ተጨባጭ ነገር ለመቀየር የምናደርገውን ሂደት ሊያደናቅፍ ይችላል። ብዙውን ጊዜ የሚመነጩት ከውስጠ ህሊናችን ከተቀበሩ እምነቶች እና ፍርሃቶች ነው። ተቃውሞን እና ራስን የማውደም ንድፍን ለመለየት እና ለማሸነፍ የሚረዱ ቴክኒኮችን ወደፊት የምንመረምር ሲሆን ለምሳሌ በአይነ ህሊና መመልከት፣ ጆርናል መፃፍ፣ እና የውስጥ ስራ ያሉ ልምምዶችን አብረን በመጪ ክፍሎች እናያለን። ተቃውሞ እና ራስን የማውደም ንድፍ በውስጥዎ መኖራቸውን ባለመካድ፣ በመቀበል እና በመልቀቅ ምኞቶችዎ እውን እንዲሆኑ መንገዱን መጥረግ እና መክፈት ይችላሉ።

1.2.6 ሃሳቦችን፣ እምነቶችን እና ስሜቶችን ማስተካከል

የመሳብ ህግን ሙሉ ኃይል ለመጠቀም ሃሳቦችዎን፣ እምነቶችዎን እና ስሜቶችዎን ማስተካከል እና አብሮ ማስኬድ ወሳኝ ነው። እነዚህ ሶስት አካላት ተስማምተው በውስጥዎ ሲኖሩ ምኞቶችዎን የሚስብ ኃይለኛ የንዝረት ድግግሞሽ ያመነጫሉ። እነዚህን ገጽታዎች ለማስተካከል እና ፍላጎትዎን እውን የማድረግ ችሎታዎትን ለማጉላት የሚረዱ ተግባራዊ ልምምዶችን እና ቴክኒኮችን ወደፊት እንወያያለን።

ታዲያ ሀሳቦችህ፣ ስሜቶችህ እና እምነቶችህ የተስተካከሉ እና እርስበርስ የሚናበቡ ናቸው?

እነዚህ ሶስት ነገሮች በተለያዩ ቦታዎች ተበታትነው ፈላጎትዎ እውን እንዲሆን መፈለግ አዳጋች ነው።



ማጠቃለያ

የሀሳብን፣ የእምነትን እና የስሜቶችን ሀይል መጠቀም የምንፈልገውን ውጤት ለመሳብ እና የመሳብ ህግን የመጠቀም ወሳኝ ገጽታ ነው። አወንታዊ ሀሳቦችን ንቁ በመሆን በመምረጥ፣ የሚገድቡ እምነቶችን በመቀየር፣ ስሜትዎን በማስተዳደር፣ አዎንታዊ አስተሳሰብን በማዳበር እና ተቃውሞን በማሸነፍ እራስዎን ከፍላጎቶችዎ ንዝረት ድግግሞሽ ጋር ማጣጣም ይችላሉ። በድጋሜ አስታውሱ በምትለቁት ውስጣዊ ሃይል እውነታችሁን የመቅረጽ ሃይል አላችሁ። በውስጣችሁ ያለውን ኃይል በመቀበል ህልማችሁን ወደ እውነታ ለውጡ።

1.3 ንዝረትዎን ከፍላጎቶችዎ ጋር ለማስተካከል የሚረዱ ተግባራዊ ዘዴዎች

መግቢያ

በቀደሙት ክፍሎች የመሳብ ህግን እና ሀሳቦችን፣ እምነቶችን እና ስሜቶችን ፍላጎቶችዎን እውን በማድረግ ረገድ ያላቸውን ሚና መርምረናል። በዚህ ክፍል ንዝረትህን ከፍላጎቶችህ ጋር እንድታስተካክል እና ህልምህን እውን የማድረግ ሂደትህን ለማቀላጠፍ ወደ ሚረዱህ ተግባራዊ ቴክኒኮች እንመለከታለን።

1.3.1 በአይነ ህሊና መመልከት

በአይነ ህሊና መመልከት እውን እንዲሆኑ የምንፈልጋቸውን ውጤቶች ግልጽ የሆኑ አእምሮአዊ ምስሎችን መፍጠር የሚያካትት ታላቅ ተፅዕኖ ያለው ዘዴ ነው። የምትፈልገው ነገር እንደሆነ እና እያጋጠመህ እንደሆነ በዓይነ ሕሊናህ በመሳል ግልጽ የሆነ የመተማመን መልእክት ወደ መንፈሳዊ ዓለም ትልካለህ። ይህም በገሀዱ አለም ተጨባጭ ሳይሆን እውን እንደሆነ ለውስጥ ህሊናችን በመንገር እና የስኬት ስሜት በመፍጠር የሀሳብ፣ የስሜት እና የእምነት የንዝረት ጉልበታችን ከዓላማችን ጋር እንዲስተካከል ያደርጋል። በዓይነ ሕሊናህ የመመልከት ሀይልን ፍላጎታችንን እውን ለማድረግ ውጤታማ በሆነ መንገድ ለመጠቀም መሆን ስለምንፈልገው ማንነት እና መፍጠር ስለምንፈልገው ህይወት ግልፅ የሆነ የምስል ወይም የተንቀሳቃሽ ምስል ዝርዝሮችን ማካተት፣ ስሜቶችን እና የስሜት ህዋሳትን በማሳተፍ መደበኛ የእይታ ክፍለ-ጊዜ በማውጣት መለማመድ ተገቢ ነው።

ታዲያ ስለራስህ እና ስለህይወትህ የያዝከው ውስጣዊ ምስል ምንድን ነው?

ምንም ነገር በገሀዱ አለም እውን ከመሆኑ በፊት በውስጣዊ አይናችን ልንመለከተው የግድ ይለናል።

1.3.2 ማረጋገጫዎች

ማረጋገጫዎች የሚፈልጓቸውን ውጤቶች እና እምነቶች የሚያጠናክሩ አዎንታዊ ቃሎች፣ ሀረጎች ወይም አረፍተነገሮች ናቸው። ማረጋገጫዎችን በመደበኛነት ለራሳችን በመድገም እና በመደጋገም ውስጠ ህሊናችንን በአዲሱ ፍላጎታችን መተካት እና ንዝረታችንን ከፍላጎታችን ጋር አብረው እንዲሄዱ ማድረግ እንችላለን። የተወሰኑ፣ የተመረጡ፣ አወንታዊ እና አሁን ባለው ጊዜ ፍላጎትዎን የሚገልፁ ማረጋገጫዎችን ይፍጠሩ። ወደ አእምሮዎ እንዲሰምጡ በመፍቀድ በእርግጠኝነት እና በልበሙሉነት ይደጋግሟቸው።

1.3.3 የምስጋና ልምምድ

ምስጋና የተትረፈረፈ አስተሳሰብ እንድንይዝ፣ ማለቂያ ያሌለው ፀጋ እንዳለን እንድንገነዘብ እና በጥቃቅን የህይወት ተሞክሮዎች ውስጥ ደስታን እና እርካታን እንድናገኝ ያደርጋል። ይህም ለትናንሽ እና ጥቃቅን የህይወት ልምዶች እና ተሞክሮዎች ያዳበርነው ውስጣዊ የምስጋና ስሜት የንዝረት ጉልበታችንን በመጨመር ተመሳሳይ ደስታ እና እርካታ የሚሰጡንን ከፍ ያሉ የህይወት ፀጋዎች ወደራሳችን የመሳብ አቅማችንን እንድንጨምር ይረዳናል። ምስጋና ለምትሰጧቸው ነገሮች፣ ልምዶች እና ሰዎች ምስጋናን በመፃፍ ወይም በመግለጽ አዎንታዊ የምስጋና ልምድ መጨመር ይችላሉ። ይህ ልምምድ ትኩረትዎን ከእጦት ወደ ፀጋ እና በረከት በመለወጥ የንዝረት ጉልበትዎን ከፍ ያደርገዋል።

1.3.4 ስሜትዎን ከህልምዎ ጋር ማስተካከል

ምኞቶችዎን እውን ለማድረግ ስሜቶች ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ። ንዝረትህን ከፍላጎቶችህ ጋር ለማስማማት አዎንታዊ ስሜቶችን የሚፈጥሩ ሀሳቦችን እና እምነቶችን ንቁ በመሆን እና በማስተዋል መምረጥ ተገቢ ነው። ደስታን በሚያመጡልዎት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ይሳተፉ፣ እራስን መንከባከብን ይለማመዱ እና እራስዎን በአዎንታዊ ተፅእኖዎች ይከበቡ። ጥሩ ስሜት ሲሰማዎት ብዙ ጊዜ ከውስጣዊ ከፍላጎቶችዎ ጋር የሀሳቦዎ እና የድርጊትዎ የመጣጣም ውጤት ሲሆን ደስታን እና እርካታ የሚሰጡ ነገሮችን የበለጠ ወደራሳችን ይስባሉ።

1.3.5 ተመስጦ እና ማስተዋል

የተመስጦ እና የማስተዋል ልምምዶች አእምሮን ጸጥ በማድረግ እና ስለ ራሳችንም ሆነ በዙርያችን ስላለው አከባቢ ያለንን ግንዛቤ በመጨመር ጉልበታችንን አሁን ካለው ጊዜ ጋር ያስተካክላል። መደበኛ የሆነ የሜዲቴሽን ወይም የተመስጦ ክፍለ ጊዜዎች ከአሉታዊ ሀሳቦች እና ስሜቶች እንዲላቀቁ የሚረዳዎት ሲሆን ይህም ለአዎንታዊ ጉልበት ፍሰት ቦታ ይፈጥራል። ትኩረትዎን ወደ አሁኑ ቅጽበት በማምጣት፣ የምስጋና እና የአዎንታዊነት ሁኔታን በማዳበር በቀንዎ ውስጥ ተመስጦ እና ማስተዋልን ይለማመዱ።

1.3.6 ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ መውሰድ

ተነሳሽነት ያለው እርምጃ መውሰድ ፍላጎቶችዎን በገሀዱ አለም እውን ለማድረግ ወሳኝ እርምጃ ነው። ወደ ግቦችዎ የሚመራዎትን እና ሊታወቁ ለሚችሉ ውስጣዊ ድምፆች፣ ምልክቶች እና መልዕክቶች ትኩረት ይስጡ። መንፈሳዊ ዓለም በውስጣችን የያዝነውን ራዕይ እና አላማ እውን የማድረግ ሂደታችንን እንደሚደግፍ በማመን በነዚህ ቀስቃሽ ሀሳቦች እና ፍላጎቶቶች ላይ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ ይውሰዱ። ከፍላጎቶችዎ ጋር የተጣጣመ እና የተስተካከለ እርምጃ መውሰድ የመሳብ አቅማችንን በማጉልበት ውስጣዊ ፍላጎትዎን እውን የማድረግ ጉዞዎን ያፋጥነዋል።

ማጠቃለያ

ንዝረትዎን ከፍላጎቶችዎ ጋር ማመጣጠን እና ማስተካከል የማያቋርጥ ልምምድ እና ንቁ የሆነ ጥረት ይጠይቃል። እንደ በአይነ ህሊና መመልከት፣ ማረጋገጫዎችን መጠቀም፣ ምስጋናን መለማመድ፣ ስሜትዎን ከህልምዎ ጋር ማስተካከል፣ ተመስጦ እና ተነሳሽነት ያላቸው እርምጃዎችን በእለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ውስጥ በማካተት እራስዎን ከምኞትዎ ንዝረት ድግግሞሽ ጋር ማመጣጠን እና ማስተካከል ይችላሉ። አስታውስ ሀሳብህን እውን ማድረግ መቻል በአንተ እና በመንፈሳዊ አለም መካከል ያለ የጋራ የመፍጠር ሂደት ነው። እነዚህን ተግባራዊ ቴክኒኮች በመቀበል፣ በተግባር በመደገፍ እና በሂደቱ ውስጥ እምነት በውስጣችን በመጨበጥ ምኞቶቻችን ወደ እውነታ ሲገለጡ መመልከት እንችላለን።

ታዲያ በአይነ ህሊናህ የምትመለከተው ህልምህ እውን የመሆን እድልን ነው ወይስ እንደማይሆን የሚነግርህ ሰበብን?

እውን ከመሆኑ በፊት እንደሆነ በውስጥህ ሊሰማህ እና ልታምን የግድ ይልሀል።

ምዕራፍ 2፡ የመንስኤ እና የውጤት ህግ

2.1 የመንስኤ እና ውጤት ጽንሰ-ሀሳብ እና በህይወታችን ላይ ያለውን ተፅእኖ

መግቢያ

የመንስኤ እና የውጤት ጽንሰ-ሀሳብ ህይወታችንን እና በዙሪያችን ያለውን ዓለም የሚገዛ መሠረታዊ መርህ ነው። እኛ የምንወስደው እያንዳንዱ እርምጃ ውጤት እንዳለው እና እያንዳንዱ ድርጊት ተጽእኖ እንዳለው ይጠቁማል። ይህንን ጽንሰ-ሃሳብ እና በህይወታችን ላይ ያለውን ተጽእኖ መረዳታችን ንቁ በመሆን እና በማስተዋል ከአላማችን ጋር አብረው የሚሄዱ ምርጫዎችን እንድናደርግ እና የምንመኘውን ውጤት እንድንፈጥር ያስችለናል።

2.1.1 የመንስኤ እና የውጤት ህግ

የመንስኤ እና የውጤት ህግ እያንዳንዱ ድርጊት ወይም መንስኤ ውጤት ወይም ተመሳሳይ ተፅዕኖ ያስገኛል ይላል። ይህ ህግ በአካላዊም እና በመንፈሳዊ ግዛቶች የሚሰራ ሲሆን ይህም የሚሆነው ሁሉም ነገር እርስበርስ የተገናኘ ስለሆነ ነው። ይህ ደግሞ የሚያሳየው ሀሳቦቻችን፣ እምነቶቻችን፣ ስሜቶቻችን እና ተግባሮቻችን ተጓዳኝ ልምዶችን ወደ ህይወታችን የሚስቡ ሃይለኛ የንዝረት ጉልበት በውስጣችን እና በዙርያችን ስለሚፈጥሩ ነው። ይህንን ህግ በመገንዘብ ለምርጫዎቻችን ሀላፊነት በመውሰድ፣ ወደተፈለገ ውጤት የሚመሩ ድርጊቶችን በመምረጥ እና በተግባር በመኖር የምንፈልገውን ማንነት እና ህይወት መፍጠር እንችላለን።

2.1.2 የግል ኃላፊነት

የመንስኤ እና የውጤት ጽንሰ-ሀሳብን መረዳት የግል ሃላፊነትን አስፈላጊነት ያጎላል። ይህም እኛ የሁኔታዎች ተቀባይ ብቻ እና ለውጫዊ የህይወት አጋጣሚዎች እስረኛ ሳንሆን የእኛን እውነታ በመምረጥ፣ በመቅረፅ እና በመፍጠር ረገድ ንቁ ተሳታፊዎች መሆናችንን ስለሚያስገነዝበን ነው። በተነሳንባቸው ምክንያቶች ማለትም አዲስ የተሻለ ማንነት፣ ህይወት እና የላቀ አለም የመገንባት

ጉዞ ውስጥ ያለንን ሚና እውቅና በመስጠት ህይወታችንን በባለቤትነት ልንይዝ እና ከምንፈልገው ውጤት ጋር የሚጣጣሙ ንቁ ምርጫዎችን ማድረግ እንችላለን።

2.1.3 ዓላማ እና ተግባር

ዓላማ የመንስኤና የውጤት መነሻ ሲሆን ለራሳችን ያዘጋጀነው እና ያስቀመጥነው ንቁ የሆነ ውስጣዊ ፍላጎት ወይም ግብ ነው። ይሁን እንጂ አላማ ወይም ፍላጎት ብቻውን በቂ አይደለም። ከአላማችን ጋር በሚጣጣም እርምጃ መከተል ወይም በተግባር ፍላጎታችን መደገፍ አለበት። ከዓላማችን ጋር የሚስማማ እርምጃ መውሰድ መንስኤ በመፍጠር የፈለግነውን ውጤት የመፍጠር እድልን ይጨምራል። ዓላማችንን ከተግባራችን ጋር በማጣጣም እውን ወይም የመፍጠር አቅማችንን እንጨምራለን።



2.1.4 የሞገድ ተጽእኖ

የመንስኤ እና የውጤት ፅንሰ-ሀሳብ የተግባራችንን የሞገድ ውጤት ተፅዕኖ ያጎላል። የምንወስደው እያንዳንዱ እርምጃ ወዲያውኑ ከሚገኘው ውጤት በላይ የሚዘልቅ የሞገድ ውጤት ተፅዕኖ አለው። ምርጫችን እና ባህሪያችን እራሳችንን ብቻ ሳይሆን በዙሪያችን ያሉትን ፍጥረታት እና በአጠቃላይ ፍጥረት አለም ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። ድርጊታችን ሊያስከትሉ የሚችሉትን ውጤቶች በማጤን ለሕይወታችን እና ለሌሎች ህይወት አዎንታዊ አስተዋጾ የሚያደርጉ ምርጫዎችን ማድረግ እንችላለን።

2.1.5 ከውጤቶች መማር

በህይወታችን ውስጥ የምናገኛቸው አጋጣሚዎች እና ሁኔታዎች ጠቃሚ ትምህርቶችን እና የእድገት እድሎችን ይሰጡናል። ድርጊታችን የሚያስከትለውን ውጤት በመመልከት ከእነሱ መማር፣ ማስተካከያ ማድረግ እና አቀራረባችንን ማሻሻል እንችላለን። ይህ በራስ ተነሳሽነት የሚደረግ ቀጣይነት ያለው የመማር

ሂደት የበለጠ ንቁ ፈጣሪዎች እንድንሆን እና ወደ ከፍተኛ የስኬት ደረጃ የሚያመሩ ምርጫዎችን እንድናደርግ ያስችለናል።

2.1.6 አወንታዊ ምክንያቶችን መፍጠር

በህይወታችን ውስጥ አዎንታዊ ተጽእኖዎችን ለመፍጠር አዎንታዊ ምክንያቶችን በመፍጠር ላይ ማተኮር አስፈላጊ ነው። ይህም አወንታዊ ሀሳቦችን፣ እምነቶችን እና ስሜቶችን ማዳበርን እንዲሁም ከዓላማዎቻችን እና እሴቶቻችን ጋር የሚስማሙ እርምጃዎችን መውሰድን ይጨምራል። አወንታዊ ምክንያቶችን ንቁ ሆነን በመምረጥ በህይወታችን ውስጥ አወንታዊ ተፅእኖዎችን የሚስቡ የክስተቶች ሰንሰለትን እንፈጥራለን።

ማጠቃለያ

የመንስኤ እና የውጤት ጽንሰ-ሀሳብ ሕይወታችንን በመቅረጽ ረገድ እያንዳንዳችን በውስጣችን የያዝነውን ኃይል ያስታውሰናል። ይህንን መርህ በመረዳት እና በመቀበል የግል ሀላፊነቶችን መውሰድ እና ሀሳባችንን እና ድርጊታችንን አስተካክለን ወደተፈለገው ውጤት የሚያመሩ አወንታዊ ምክንያቶችን መፍጠር እንችላለን። አስታውስ የምትወስዳቸው ምርጫዎች እና እርምጃዎች በህይወትህ እና በዙሪያህ ባለው አለም ላይ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ ተጽእኖ የመፍጠር አቅም አላቸው። ይህንን ሃይል በመቀበል፣ በማስተዋል እና ንቁ የሆኑ ምርጫዎችን በማድረግ በውስጣችን የያዝነውን ሀሳብ ወደ እውነታ መለወጥ እንችላለን።

2.2 ለድርጊታችን ሃላፊነት መውሰድ እና ውጤታቸውን መረዳት

መግቢያ

ለድርጊታችን ሀላፊነት መውሰድ ለግላዊ እድገት፣ አርኪ ህይወት ለመፍጠር እና ለመኖር ወሳኝ ገጽታ ነው። ምርጫችን እና ባህሪያችን የሚያሳድሩትን ተጽእኖ መቀበል፣ በራሳችን እና በሌሎች ላይ ሊያስከትሉ የሚችሉትን መዘዝ መረዳት እና ማሻሻያ ለማድረግ ወይም ከማንኛውም አሉታዊ ውጤት ለመማር ዝግጁ መሆንን ያካትታል። በዚህ ክፍል ለድርጊታችን ሀላፊነት መውሰድ እና ድርጊታችን የሚያስከትለውን መዘዝ መረዳት ያለውን አስፈላጊነት እንቃኛለን።

2.2.1 ባለቤትነት እና ብቁ መሆን

ለድርጊታችን ሃላፊነት መውሰድ ሕይወታችንን እንድንቆጣጠር ኃይል ይሰጠናል። ምርጫ የማድረግ ኃይል እንዳለን እና ምርጫዎቹ መዘዝ እንዳላቸው ስንቀበል እና ስንገነዘብ የእኛን እውነታ በመቅረጽ ረገድ ንቁ ተሳታፊዎች እንሆናለን። ተግባሮቻችንን በባለቤትነት በመያዝ ከስህተቶቻችን መማር፣ የተሻሉ ምርጫዎችን ማድረግ እና አወንታዊ ውጤቶችን መፍጠር እንችላለን።

2.2.2 ውጤቶችን መረዳት

የምንወስዳቸው እርምጃዎች አወንታዊም ሆነ አሉታዊ ውጤቶች አሏቸው። የተግባራችንን ውጤት መረዳታችን የበለጠ በመረጃ እና በህይወት ተሞክሮ ላይ የተመሰረተ ምርጫ እንድናደርግ ይረዳናል። የውሳኔዎቻችንን የአጭር እና የረዥም ጊዜ ተፅእኖዎች ከግምት ውስጥ በማስገባት፣ ተግባሮቻችንን ከእሴቶቻችን እና ግቦቻችን ጋር በማጣጣም እና አሉታዊ መዘዞችን በመቀነስ አወንታዊ ውጤቶችን መጨመር እንችላለን።

2.2.3 በግንኙነቶች ላይ ያለው ተጽእኖ

ድርጊታችን ከሌሎች ጋር ባለን ግንኙነት ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ ይኖረዋል። ለድርጊታችን ሀላፊነት ስንወስድ በአካባቢያችን ባሉ ሰዎች ላይ ሊያደርሱ የሚችሉትን ተጽእኖ እንገነዘባለን። ይህ ግንዛቤ በግንኙነቶች ውስጥ የበለጠ አሳቢ፣ ሩህሩህ እና የሌሎችን ድንበር አክባሪ እንድንሆን ያስችለናል። ከዚህ በፊት ላደረግነው ጥፋት ወይም ጉዳት ሀላፊነት መውሰድ እና ማረም ግንኙነታችንን በማጠንከር መተማመንን ያጎለብታል።

2.2.4 መማር እና እድገት

ለድርጊታችን ሃላፊነት መውሰድ ከስህተታችን መማር እና እነሱን እንደ የእድገት እድሎች መጠቀምን ያካትታል። ድርጊታችን ላስከተሉት መዘዞች ኃላፊነት ወሰደን ስንቀበል ስህተታችንን መልሰን በማሰላሰል መሻሻል ያለባቸውን ቦታዎች መለየት እና አስፈላጊ ለውጦችን ማድረግ እንችላለን። ይህ እራስን የማጤን እና የእድገት ሂደት የተሻል ግለሰቦች እንድንሆን እና ማስተዋል የተሞላበት ምርጫ እንድናደርግ ይረዳናል።

2.2.5 ማሻሻያ ማድረግ

ድርጊታችን አሉታዊ ውጤቶች ሲኖራቸው የማስተካከያ እርምጃዎችን መውሰድ አስፈላጊ ነው። ይህ ይቅርታ መጠየቅን፣ ይቅርታ ማለትን እና ሁኔታውን ለማስተካከል እርምጃዎችን መውሰድን ሊያካትት ይችላል። ስህተቶቻችንን አምነን በመቀበል እና ለእነሱ ሀላፊነት በመውሰድ ታማኝነታችንን እና ለግል እድገት ያለንን ቁርጠኝነትን እናሳያለን።

2.2.6 የራስ ግንዛቤን ማዳበር

ለድርጊታችን ሃላፊነት መውሰድ ራስን ማወቅን ይጠይቃል። ማስተዋልን በማዳበር እና በሀሳቦቻችን፣ በስሜታችን እና በባህሪያችን ላይ አዘውትረን በማሰላሰል ድርጊቶቻችን በራሳችን እና በሌሎች ላይ ስላላቸው ተጽእኖ የበለጠ ግንዛቤ ማዳበር እንችላለን። ይህ ግንዛቤ የተመረጡ እና የታቀዱ ምርጫዎችን እንድናደርግ እና ለሚያስከትሏቸው ውጤቶች ሀላፊነት እንድንወስድ ያስችለናል።

ማጠቃለያ

ለድርጊታችን ሃላፊነት መውሰድ ለግል እድገት እና አርኪ ህይወት የመኖር አስፈላጊ ገጽታ ነው። የምርጫዎቻችንን መዘዝ፣ በራሳችን እና በሌሎች ላይ የሚኖራቸውን ተጽእኖ በመረዳት፣ ድርጊታችንን በማስተካከል፣ ከአሉታዊ ውጤቶች በመማር ግንኙነታችንን ማሻሻል እና አወንታዊ ለውጥ ወይም ማሻሻያ ማድረግ እንችላለን። ለራስዎ እና ለህይወትዎ ሃላፊነትን በመውሰድ ህይወትዎን ወደ ተሻለ የስኬት ደረጃ ይውሰዱ።

2.3 የመንስኤ እና የውጤት ህግን በመጠቀም በህይወታችን ውስጥ አወንታዊ ለውጦችን መፍጠር

መግቢያ

የመንስኤ እና የውጤት ህግ እያንዳንዱ ድርጊት ወይም መንስኤ ውጤት ያስገኛል ይላል። ይህንን ህግ በመረዳት እና በመጠቀም በማንነታችን እና በህይወታችን ላይ አወንታዊ ለውጥ መፍጠር እንችላለን። በዚህ ክፍል የመንስኤ እና የውጤት ህግን በመጠቀም ምኞታችንን እውን ለማድረግ እና የበለጠ የተሟላ እና አላማ ያለው ህይወት ለመፍጠር እንዴት እንደምንችል እንቃኛለን።

2.3.1 ግልጽ ዓላማዎችን ማዘጋጀት

የመንስኤ እና የውጤት ህግን ለመጠቀም የመጀመሪያው እርምጃ ግልጽ ዓላማዎችን ማዘጋጀት ነው። በህይወትዎ ውስጥ ምን እውን ማድረግ ወይም ማሳካት እንደሚፈልጉ በግልፅ ያስቀምጡ። ለእርስዎ ልዩ የሆኑ አላማዎችን በማውጣት በፍላጎቶችዎ አወንታዊ ገጽታዎች ላይ ያተኩሩ። ግልጽ ዓላማዎችን በማዘጋጀት ከውስጥዎ ለተቀሰቀሱት መንስኤዎች ተግበራዊ አቅጣጫ ይሰጣሉ።

2.3.2 ሃሳባችንን ከእምነቶቻችን ጋር ማጣጣም

የእኛ ሀሳብ እና እምነቶች በመንስኤ እና ውጤት ህግ ውስጥ ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ። በዚህም ምክንያት ሀሳባችንን እና እምነታችንን ከዓላማችን ጋር ማጣጣም አስፈላጊ ነው። ምኞቶችዎን የሚደግፉ አወንታዊ እና ኃይል ሰጪ ሀሳቦችን እና እምነቶችን በውስጥዎ በመዝራት ይጀምሩ። የሚወስኑ እና የሚገቱ እምነቶችን በማረም ከምንፈልገው ውጤት ጋር በሚጣጣሙ እምነቶች ይተኩ። ሃሳቦችዎን እና እምነቶችዎን በማጣጣም እና አወንታዊ የመንስኤ ምክንያቶችን ስር መሰረት በማጠንከር በተግባር ለመኖር የሚያስችል ለም መሬት ይፈጥራሉ።

2.3.3 እርምጃ መውሰድ

ዓላማ በውስጣችን መያዝ ብቻ ፍላጎታችንን እውን የማድረግ ሀይል ስለማይኖረው የግድ በተግባር እና በጥረት መደገፍ አለባቸው። ከእርስዎ ፍላጎቶች እና ዓላማዎች ጋር የሚስማሙ እርምጃዎችን ይውሰዱ። ውስጣዊ ግንዛቤዎን በማመን የውስጥ ድምፅዎን ወይም መመሪያዎን ይከተሉ። በውስጣዊ ተነሳሽነት የተሞሉ እርምጃዎችን በመውሰድ ወደ ተፈላጊው ውጤት የሚመሩ ልምዶችን እየነገቡ እና እያዳበሩ ይሄዳሉ።

2.3.4 ትዕግስትንና መተማመንን ማዳበር

የመንስኤ እና የውጤት ህግ በራሱ የሂደት ጊዜ ይሰራል። በህይወት ሂደት ውስጥ ትዕግስት እና እምነትን ማዳበር አስፈላጊ ነው። ውጤቶች ወዲያውኑ ካልታዩ ወይም እውን ሳይሆኑ ቢቀሩ እንኳ ተስፋ ከመቁረጥ ልንቆጠብ፣ ትዕግስትን በውስጣችን ልንዘራ እና ከተወሰኑ እና ከተመረጡ ውጤቶች ጋር ያለንን የመጣበቅ ፍላጎት ልንተው እንዲሁም በህይወት የመገለጥ ሂደት ልንተማመን ይገባል።

2.3.5 የግል ኃላፊነትን መቀበል

የመንስኤ እና የውጤት ህግን በመጠቀም በህይወታችን ውስጥ አወንታዊ ለውጥ ለመፍጠር የግል ሃላፊነትን መቀበል ወሳኝ ነው። በምርጫዎ እና በድርጊትዎ እውነታዎን የመቅረጽ ሃይል እንዳለዎት ይወቁ። ማንነትዎን እና ህይወትዎን በባለቤትነት ይያዙ። ይህን በማድረግ የምንፈልገውን ውጤት ለመፍጠር ለራሳችንን ማበረታቻ ሀይል እንሆናለን።

2.3.6 ማጤን እና ማስተካከል

በድርጊትዎ ውጤቶች ላይ በመደበኛነት በማሰላሰል እንደ አስፈላጊነቱ የእርስዎን አቀራረብ ያስተካክሉ። የምትፈልጋቸው ውጤቶች ከብዙ ጥረት እና ውጣውረድ በኋላ እውን እየሆኑ ካልሆነ ዓላማዎችህ፣ ሀሳቦችህ፣ እምነቶችህ ወይም ድርጊቶችህ ላይ ማሻሻያ ለማድረግ ዝግጁ ሁን። ለመማር፣ ለማደግ እና አስፈላጊ ማስተካከያዎችን ለማድረግ ከሚያጋጥሙዎት የህይወት ልምድ፣ አጋጣሚዎች እና ተጽእኖዎች የተገኘውን ግብረመልስ ይጠቀሙ።

ማጠቃለያ

የመንስኤ እና የውጤት ህግ በህይወታችን ውስጥ አወንታዊ ለውጦችን ለመፍጠር ቁልፍ መሳሪያ ነው። ግልጽ ዓላማዎችን በማዘጋጀት፣ ሀሳባችንን እና እምነታችንን በማስተካከል፣ እርምጃ በመውሰድ፣ በህይወት ሂደት ውስጥ ትዕግስት እና መተማመንን በማዳበር፣ የግል ሀላፊነትን በመቀበል እና በመንገዱ ላይ ያለንን ተሞክሮ ተመልሰን በማጤን እና ማስተካከል ምኞቶቻችንን ወደ እውነታ መቀየር እና የበለጠ የተሟላ እና ዓላማ ያለው ህይወት መፍጠር እንችላለን። የመንስኤ እና የውጤት ህግ ሀይልን በመቀበል ፍላጎትዎ ወደ እውነት ሲቀይር ይመልከቱ።

ምዕራፍ 3፡ የንዝረት ህግ

3.1 የዩኒቨርስ የንዝረት ተፈጥሮ እና በልምዳችን ላይ ያለውን ተጽእኖ መረዳት

መግቢያ

ዩኒቨርስ ሰፊ እና እርስ በርስ የተገናኘ የኃይል ድር ሲሆን ያለማቋረጥ በእንቅስቃሴ እና በንዝረት ውስጥ ያለ ነው። የዩኒቨርስን የንዝረት ተፈጥሮ መረዳታችን ሀሳቦቻችን፣ ስሜቶቻችን፣ ተግባሮቻችን እና ልምዶቻችንን እንዴት እውነታችንን እንደሚቀርፅ ጠቃሚ ግንዛቤዎችን ይሰጠናል። በዚህ ክፍል የንዝረት ሃይልን ጽንሰ ሃሳብ እና በህይወታችን ላይ ያለውን ተጽእኖ እንቃኛለን።

3.1.1 ሁሉም ነገር ጉልበት ነው

በመሰረቱ በዚህ ምድር ላይ ያለ ነገር ብቻ ሳይሆን በዩኒቨርስ ውስጥ ያለው ነገር ሁሉ ጉልበት ነው። ከጥቃቅን ሰብ አቶሚክ ቅንጣቶች እስከ ግዙፍ ጋላክሲዎች ያሉ ሁሉም ነገሮች በተወሰነ የንዝረት ጉልበት ድግግሞሽ ይንቀጠቀጣል ወይም ይንቀሳቀሳሉ። ይህም ሀሳባችንን፣ ስሜታችንን እና አካላዊ አካላችንን ይጨምራል። የጉልበት ፍጡራን መጀመርያ መሆናችንን ማወቃችን የንዝረት ጉልበታችንን በተሞክሮአችን ላይ ያለውን ከፍተኛ ተጽእኖ እንድንረዳ ያስችለናል።

3.1.2 የመሳብ ህግ

የመሳብ ህግ ውስጣዊ የንዝረት ሁኔታችን ተመሳሳይ ውጫዊ ሁኔታዎችን እንደሚስብ ይገልፃል። ይህ ማለት በሃሳባችን፣ በስሜታችን እና በድርጊታችን የምናሰራጨው የንዝረት ጉልበት በህይወታችን ውስጥ ተመሳሳይ ንዝረትን ይስባል ማለት ነው። በእያንዳንዱ አፍታ አወንታዊ እና ከፍ ያሉ የድግግሞሽ ንዝረቶችን ወደ ውጪ የምንልክ ከሆነ አወንታዊ ልምዶችን እና ሰዎችን የመሳብ እድላችን ሰፊ ይሆናል። በተቃራኒው ደግሞ አሉታዊ እና ዝቅ ያሉ የድግግሞሽ ንዝረቶች የምናሰራጭ ከሆነ አሉታዊ ልምዶችን እንስባለን።

3.1.3 ማስተዋል እና ግንዛቤ

የምንመኘውን እና የምንፈልገውን ልምዳች ለመፍጠር የኛን ውስጣዊ ንዝረት እና የምንወጣውን ወይም የምናሰራጨውን ሃይል ማስተዋል መቻል ወሳኝ ነው። ለራሳችን ያለንን ግንዛቤ በማዳበር ሀሳቦቻችንን፣ ስሜቶቻችንን እና ተግባሮቻችንን በማስተዋል እንድንከታተል እና እነሱን ከአዎንታዊ ንዝረቶች ጋር ለማስማማት ንቁ ምርጫዎችን ማድረግ እንችላለን። ይህ ግንዛቤ ልምዶቻችንን እንድንቆጣጠር እና ፍላጎታችንን እውን እንድናደርግ ያስችለናል።

3.1.4 የንዝረት ጉልበታችንን መጨመር

አወንታዊ ልምዶችን ለመሳብ የንዝረት ጉልበታችንን ከፍ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ይህ በተለያዩ ልምምዶች የሚደረግ ሲሆን ለምሳሌ እንደ ምስጋና፣ ተመስጦ፣ ማሰላሰል፣ አዎንታዊ ማረጋገጫዎችን መጠቀም፣ የደግነት ተግባራት እና ደስታን በሚሰጡን ተግባራት ውስጥ መሳተፍ እና የመሳሰሉትን ሊያጠቃልል ይችላል። በአዎንታዊ ሀሳቦች እና ስሜቶች ላይ በማተኮር እና ንቁ ሆነን ውስጣዊ ሁኔታችንን በማስተዋል እና በመምረጥ የንዝረት ጉልበታችንን ከፍ እናደርጋለን። ይህን ስናደርግ እራሳችንን ከምንፈልጋቸው የልምዶች ንዝረት ጉልበት ጋር እናስተካክላለን።

3.1.5 ስሜት እንደ መመሪያ ሥርዓት

ስሜታችን እንደ መመሪያ ሥርዓት ሆኖ የሚያገለግል ሲሆን ይህም አሁን በውስጣችን ያለውን እና በዙርያችን የምናሰራጨውን የንዝረት ጉልበት ያሳያል። እንደ ደስታ፣ ፍቅር እና ምስጋና ያሉ አዎንታዊ ስሜቶች ከፍ ካሉ የንዝረት ጉልበት ድግግሞሽ ጋር መስማማታችንን የሚያመለክቱ ሲሆን እንደ ፍርሃት፣ ቁጣ እና ሀዘን ያሉ አሉታዊ ስሜቶች ከምኞታችን ጋር የንዝረት መጣጣም አለመኖሩን ያመለክታሉ። ለስሜታችን ትኩረት በመስጠት፣ በመለየት፣ እና በማረም የንዝረት ጉልበታችንን ከአላማችን እና ከፍላጎታችን ጋር በሚጣጣም የንዝረት ጉልበት መቀየር እንችላለን።

3.1.6 አብሮ መፍጠር እና ኃላፊነት

የዩኒቨርስን የንዝረት ተፈጥሮ መረዳታችን ከመንፈሳዊ አለም ጋር አብረን የእውነታችን ንቁ ፈጣሪዎች እንድንሆን ምርጫ ይሰጠናል። ለምናሰራጨው ሃይል እና ለምንሰባቸው ልምዶች ተጠያቂዎች ነን። ለምናስተጋባው የንዝረት ጉልበት ኃላፊነት በመውሰድ ልምዶቻችንን በንቃት መቅረጽ እና የበለጠ አርኪ እና ደስተኛ ህይወት መፍጠር እንችላለን።

ማጠቃለያ

የዩኒቨርስ የንዝረት ተፈጥሮ የህልውናችን መሰረታዊ ገጽታ ነው። ሁሉም ነገር ጉልበት መሆኑን በመገንዘብ እና የእኛ ውስጣዊ ንዝረት በተሞክሮዎቻችን ላይ ያላቸውን ተጽእኖ በመረዳት እውነታችንን መቅረጽ እንችላለን። ግንዛቤአችንን #፣ ንዝረትን ጉልበታችንን በመጨመር እና ለማንነታችን እና ለህይወታችን ሀላፊነት በመውሰድ አወንታዊ ልምዶችን ወደ ራሳችን መሳብ እና በደስታ እና በእርካታ የተሞላ ህይወት መፍጠር እንችላለን።

3.2 ፍቅር፣ እርካታ እና ደስታን ለመሳብ ንዝረትዎን ከፍ ማድረግ

መግቢያ

የምንመኛቸውን ልምዶች በመሳብ ረገድ የእኛ ንዝረቶች ጉልህ ሚና ይጫወታሉ። ንቁ በመሆን እና በማስተዋል የንዝረት ጉልበትዎን በመጨመር እራሳችንን ከፍ ካለ የፀጋ፣ የፍቅር፣ የእርካታ እና የደስታ የንዝረት ድግግሞሽ ጋር እናስተካክላለን። በዚህ ክፍል ውስጥ የእኛን ንዝረት ከፍ ለማድረግ እና አዎንታዊ ልምዶችን ወደ ህይወታችን ለመሳብ የሚረዱ ተግባራዊ መንገዶችን እንቃኛለን።

3.2.1 ምስጋናን ማዳበር

ምስጋና የእኛን ንዝረት ለመጨመር የሚረዳ ታላቅ ተፅዕኖ ያለው መሳሪያ ነው። በህይወታችሁ ውስጥ ላሉት በረከቶች ማለትም ለትላልቅ ሆነ ለጥቃቅን ፀጋዎች ምስጋናን ለመግለጽ በየቀኑ ጊዜ ይውሰዱ። ይህ ልምምድ ትኩረትዎን ወደ እውነታዎ አወንታዊ ገጽታዎች ይለውጣል። ይህም የንዝረት ጉልበትዎነ በመጨመር የበለጠ ፀጋ፣ ፍቅርን እና ደስታን ይስባል።

3.2.2 ማስተዋል እና መገኘትን መለማመድ

በአሁኑ ጊዜ ሙሉ በሙሉ መገኘት እና ማስተዋልን መለማመዳችን የንዝረት ጉልበታችንን ከፍ ለማድረግ ይረዳል። ደስታን በሚያመጡልዎት እንቅስቃሴዎች ውስጥ በመሳተፍ እራስዎን በተሞክሮዉ ውስጥ ይጥመቁ። ለጥቃቅን እና ቅንጣት ነገሮች ትኩረት ይስጡ፣ በስሜት ህዋሳት የሚያገኙትን ስሜቶች ያጣጥሙ እንዲሁም በዙሪያዎ ያለውን ውበት ያደንቁ። በእዚህ እና በአሁን አፈታ በመገኘት እራስህን በአሁኑ ሰአት ከሚገኘው የፍቅር እና የደስታ ድግግሞሾች ጋር ታስተካክላለህ።

3.2.3 በራስ እንክብካቤ ውስጥ መሳተፍ

የንዝረት ጉልበትዎን ለመጨመር በአካላዊ፣ በስሜታዊ እና አእምሮአዊ የማንነት ገፅታዎን መንከባከብ አስፈላጊ ነው። ሰውነትዎን፣ አእምሮዎን እና ነፍስዎን በሚመግቡ የእንክብካቤ ተግባራት ቅድሚያ ይስጡ። ይህ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን፣ ጤናማ አመጋገብን፣ ተመስጦን፣ ጆርናል ማድረግን፣ በተፈጥሮ ውስጥ ጊዜ ማሳለፍን ወይም ደስታን በሚሰጡ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች ላይ መሳተፍን ሊያካትት ይችላል። ለራስ እንክብካቤ ቅድሚያ ሲሰጡ የንዝረት ጉልበትዎን ከፍ በማድረግ የበለጠ ደስታ እና ፍቅርን ወደ ህይወትዎ ይስባሉ።

3.2.4 እራስዎን በአዎንታዊ ጉልበት መክበብ

በዙርያችን የምንይዛቸው ሰዎች እና የምንኖርባቸው አከባቢዎች በንዝረት ጉልበታችን ላይ ከፍተኛ ተፅእኖ ያሳድራሉ። የእርስዎን እድገት እና ደህንነት የሚደግፉ አወንታዊ እና አነቃቂ ግንኙነቶችን እና ማህበረሰቦችን ፈልጎ በማግኘት ንቁ ተሳትፎ ያድርጉ። ንጹህ፣ የተደራጀ እና ደስታን በሚያመጡ ነገሮች የተሞላ የመኖሪያ እና የስራ ስፍራ ይፍጠሩ። እራስዎን በአዎንታዊ ጉልበት በመክበብ እና ንዝረትዎን ከፍ በማድረግ ወደ ህይወትዎ የበለጠ አዎንታዊ ጉልበትን መሳብ ይችላሉ።

3.2.5 ይቅርታን እና መተውን መለማመድ

ቂም፣ በቀል ወይም አሉታዊ ስሜቶችን መያዝ የንዝረት ጉልበትን ይቀንሳል። ስለዚህ ለሌሎችም ሆነ ለራሳችን ይቅርታ ማድረግን እና መስጠትን መለማመድ አስፈላጊ ነው። ከአሁን እና ከእዚህ በኋላ እርስዎን የማያገለግሉ ማናቸውንም ያለፈ ጉዳት ወይም አሉታዊ ልምዶችን ይቅር በማለት እና በመማር ይልቀቁ። ወደ ኋላ ከሚጎትቱ ሰንሰለቶች ይቅር በማለት እና በመላቀቅ እራሳችንን ከዝቅተኛ የንዝረት ድግግሞሽ ነፃ እናደርጋለን። ይህም ጉልበታችንን ወደፊት ለመጓዝ እንድንጠቀም እና ፀጋ፣ ፍቅር እና ደስታ ወደ ህይወታችን እንዲፈሱ በር እንከፍታለን።

3.2.6 ፍቅርን እና ደግነትን ማስፋፋት

የፍቅር እና የደግነት ተግባራት የራስዎን የንዝረት ጉልበት ብቻ ሳይሆን በዙርያዎ ያለውን አከባቢ ሁኔታ እንዲሁም ለአለም የጋራ የንዝረት ጉልበት አስተዋፅኦ ያደርጋሉ። የደግነት ተግባራትን በመለማመድ እና ለሌሎች ድጋፍ በመስጠት በሄዱበት ቦታ ሁሉ ፍቅርን ያሰራጩ። ፍቅርን እና ደግነትን በማሰራጨት የበለጠ ተመሳሳይ ነገር ወደ ህይወትዎ መሳብ እና አዎንታዊ ተፅእኖ መፍጠር ይችላሉ።

ማጠቃለያ

የንዝረት ጉልበታችንን መጨመር እና ማሳደግ ከፍ ያለ ፀጋ፣ ፍቅር እና ደስታን ወደ ህይወታችን ለመሳብ ቁልፍ ሂደት ነው። ምስጋናን በማዳበር፣ የማስተዋል ችሎታን በመለማመድ፣ ራስን በመንከባከብ፣ እራስዎን በአዎንታዊ ጉልበት በመከበብ፣ ይቅርታ ማድረግን በመለማመድ እና ፍቅርን እና ደግነትን በማስፋፋት ንዝረትዎን ከፍ ያደርጋሉ። እንዲሁም እራስዎን ከምትፈልጉት የተሞክሮ የንዝረት ጉልበት ጋር ያስተካክላሉ።

3.3 ጉልበትዎን ከፍላጎቶችዎ ንዝረት ጋር ለማስተካከል የሚረዱ ዘዴዎች

መግቢያ

ጉልበትዎን ከፍላጎቶችዎ ንዝረት ጋር ማመጣጠን እና ማጣጣም ወደ እውነታ ለመቀየር እና እውን ለማድረግ ወሳኝ ነው። የንዝረት ጉልበትህን ንቁ በመሆን እና በመምረጥ የምትፈልጋቸውን ልምዶች፣ ግንኙነቶች እና ስኬቶች መሳብ እና እውን ማድረግ ትችላለህ። በዚህ ክፍል ውስጥ ጉልበትዎን ከፍላጎቶችዎ ንዝረት ጋር ለማጣጣም የሚረዱ ተግባራዊ ዘዴዎችን እንመረምራለን።

3.3.1 በአይነ ህሊና መመልከት

በአይነ ህሊና መመልከት ጉልበትዎን ከፍላጎቶችዎ ጋር ለማጣጣም የሚረዳ ኃይለኛ ዘዴ ነው። ዓይኖችዎን በመዝጋት እና መሆን የሚፈልጉትን ማንነት እና መኖር የሚፈልጉትን ህይወት በምናብዎ በመሳል በአሁኑ ሰአት እያጋጠሙዎት እንደሆነ ያስቡ እንዲሁም በውስጥዎ ስሜቶችን ይፍጠሩ። ሁሉንም የስሜት ህዋሳት በማሳተፍ ከፍላጎቶችዎ ጋር የተያያዙ ስሜቶች እንዲሰማዎት ይፍቀዱ። ምኞቶችዎን ያለማቋረጥ በዓይነ ሕሊናዎ በመሳል እና ተንቀሳቃሽ ምስል በመፍጠር ንዝረትዎን በማስተካከል ወደ እውነታዎ ይሳባሉ። ይህም የሚሆነው ከውስጣችን የፈጠርነው ስሜት እርምጃ እንድንወስድ ስለሚቀሰቅሰን እና ስለሚያነሳሳን ነው።

3.3.2 አዎንታዊ ማረጋገጫዎች

ማረጋገጫዎች የሚፈልጉትን እውነታ ለመፍጠር የሚረዱ እና የሚያጠናክሩ አዎንታዊ የቃል፣ የህረግ ወይም የአረፍተ ነገር መግለጫዎች ናቸው። የሚፈልጓቸውን ልምዶች፣ ግንኙነቶች ወይም ፍላጎቶች የሚያንፀባርቁ ማረጋገጫዎችን ይፍጠሩ። እነዚህን ማረጋገጫዎች በየቀኑ ለራስዎ በመደጋገም በእርግጠኝነት እና በሙሉ እምነት ይጠቀሙ። ምኞቶችዎን በተደጋጋሚ ለውስጠ ህሊናዎ በማረጋገጥ የንዝረት ጉልበትዎን በመቀየር እና እራስዎን ከሚፈልጉት የውጤት ንዝረት ጉልበት ጋር ያስተካክላሉ።

3.3.3 ስሜቶችን መልቀቅ

ስሜቶችን የመልቀቅ ቴክኒኮች ፍላጎትዎ እውን እንዳይሆኑ እና እንዳይገለጡ የሚገቱ ማንኛውንም አይነት አሉታዊ የተቀበሩ ስሜቶች ለመልቀቅ ይረዳል። ይህ እንደ ጆርናል መውሰድ፣ ጥልቅ የአተነፋፈስ ልምምዶችን መጠቀም ወይም ስሜቶችን ለመግለጽ እና ለመልቀቅ በሚያስችሉ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍን ሊያካትት ይችላል። ሸክም የሆኑ ስሜቶችን መልቀቅ የፍላጎቶችዎ የንዝረት ጉልበት በነፃነት እንዲፈስ ምቹ ሁኔታን ይፈጥራሉ።

3.3.4 ምስጋና እና አድናቆት

ምስጋናን እና አድናቆትን መለማመድ ንዝረትዎን ከፍ በማድረግ ጉልበትዎን ከፀጋ የንዝረት ድግግሞሽ ጋር ያስተካክላል። ላላችሁ ነገር አመስጋኝነታችሁን ለመግለጽ እና በህይወትዎ ያሉትን በረከቶች ለማድነቅ ጊዜ ይውሰዱ። በእውነታዎ አወንታዊ ገጽታዎች ላይ ማተኮርን ልምድዎ በማድረግ ወደ ህይወትዎ ተመሳሳይ ነገርን ይስባሉ።

3.3.5 ህልምህ እውን እንደሆነ አድርገህ ኑር

የፈለከው ነገር እንዳለህ አድርገህ መኖር የንዝረት ጉልበትህ ከፍላጎትህ የንዝረት ጉልበት ጋር ለማስማማት እና ለማጣጣም ቁልፍ ዘዴ ነው። ምኞቶችዎ እውን እና እንደተገለጡ አድርገው በውስጦም ሆነ በውጫዊ ህይወትዎ ይኑሩ፣ ያስቡ፣ ያለሙ፣ እንዲሁም ይመኑ። ይህ የንዝረት ጉልበትዎን በፀጋ ውስጥ እየኖረ እንዳለ ለመንፈሳዊ አለማ በማሰራጨት እና በመንገር ወደ ዩኒቨርስ የራስዎን የሞገድ መልእክት ይልካሉ።

ማጠቃለያ

ጉልበትህን ከምኞትህ ንዝረት ጋር ማመጣጠን እና ማጣጣም የምትፈልገውን ልምምዶች፣ ግንኙነቶች እና ሁኔታዎች ወደ እውነታህ ለመግለጥ የሚያስችል የለውጥ ልምምድ ነው። እንደ በአይነ ህሊና መመልከት፣ ማረጋገጫዎችን መጠቀም፣ ስሜቶችን መለቀቅ፣ ምስጋና እና አድንቆት ያሉ ቴክኒኮችን በማካተት ጉልበትዎን መለወጥና እራስዎን ከፍላጎቶችዎ ድግግሞሽ ጋር ማስተካከል ይችላሉ።



ምዕራፍ 4፡ የመለኮታዊ አንድነት ህግ

4.1 የሁሉም ፍጥረታት እና የዩኒቨርስ ትስስርን መገንዘብ እና እውቅና መስጠት

መግቢያ

የሁሉም ፍጡራን እና የዩኒቨርስ ትስስርን ማወቅ የእኛን አመለካከት እና የህይወት አቀራረብ ሊለውጥ የሚችል ታላቅ ግንዛቤ ነው። ሁላችንም እርስበርስ የተገናኘን መሆናችንን ስንረዳ ለራሳችን፣ ለሌሎች እና በዙሪያችን ላለው ዓለም የአንድነት፣ የርህራሄ እና የሃላፊነት ስሜት እናዳብራለን። በዚህ ክፍል የመተሳሰርን ጽንሰ ሃሳብ እና በህይወታችን ላይ ያለውን ጠቀሜታ እንቃኛለን።

4.1.1 አንድነትን መረዳት

የአንድነት ጽንሰ-ሀሳብ ሁላችንም በመሠረታዊ ደረጃ እርስበርስ የተገናኘን እና የተሳሰረን መሆናችንን ያስተምረናል። እያንዳንዳችን የተለየን እና የተነጠልን አካላት ሳንሆን የአንድ ታላቅ መንፈሳዊ አካል ቅንጣት አካሎች ነን። ይህንን የአንድነት ጽንሰ-ሀሳብ ስንገነዘብ ሃሳባችን፣ ድርጊታችን እና ጉልበታችን በራሳችን ላይ ብቻ ሳይሆን በሌሎች እና በዙሪያችን ባለው አለም ላይ ተጽእኖ እንዳላቸው እንገነዘባለን። ይህ ግንዛቤ በውስጣችን የአንድነት ስሜትን በማጎልበት በመረዳት እና በርህራሄ በጋራ እንድንሰራ ያበረታታናል።

4.1.2 ርኅራኄን ማዳበር

እርስ በርስ መተሳሰራችንን መገንዘ ባችን ርህራሄን በውስጣችን እንድናዳብር ያደርገናል። የአንድ ሰው ስቃይ ወይም ደስታ በጋራ ንቃተ ህሊና ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድር ስንረዳ ከሌሎች ጋር ደግነትን እና መተሳሰብን ለመመስረት እንነሳሳለን። ርኅራኄን በውስጣችን በማዳበር እርስበርስ ለተገናኘው የሕይወት ድር የራሳችንን ውስጣዊ ደህንነት እናበረክታለን።

4.1.3 መደጋገፍን መቀበል

መደጋገፍን መቀበል እርስ በእርሳችን ከተፈጥሮአዊ ዓለም ጋር ለደህንነታችን እና ለህልውናችን እርስበርስ የምንተማመን እና የምንደጋገፍ መሆናችንን ማወቅ ነው። እያንዳንዳችን የምንሰራው እና የምንወስደው እያንዳንዱ እርምጃ እና ምርጫ ውጤት ባለው የግንኙነት ድር ውስጥ አሉታዊ ወይም አዎንታዊ ተፅዕኖ ያሳድራል። እርስ በርስ መደጋገፍን መቀበል የሁሉንም ፍጥረታት እና የተፈጥሮን ደህንነት የሚያገናዝቡ ንቁ ምርጫዎችን እንድናደርግ ያበረታታናል።

4.1.4 የአንድነት ስሜትን በውስጣችን መፍጠር

የአንድነት ስሜትን በውስጣችን መፍጠር የሁሉም ፍጥረታት እና የዩኒቨርስን አንድነት የመገንዘብ ውስጣዊ ሁኔታ ነው። ከመለያየት፣ ከመነጣጠል እና ከመበታተን ስሜት እና አስተሳሰብ ወደ እርስ በርስ መተሳሰር የሚደረግ ሽግግር ነው። የአንድነት ስሜትን በውስጣችን በመፍጠር እያንዳንዳችን የመለያየትን እና የመነጣጠልን ቅዠት አልፈን ሁላችንም የአንድ መንፈሳዊ አካል ቅንጣት ክፍል መሆናችንን እንቀበላለን። ይህ አመለካከት ስምምነትን፣ ትብብርን እና ለሁሉም ፈጥረታት ደህንነትን እንዲሁም በግለሰቦች ዘንድ የሃላፊነት ስሜትን ያጎለብታል።

4.1.5 ተፈጥሮንና አካባቢን ማክበር

እርስበርስ መተሳሰራችንን መገንዘባችን ከተፈጥሮ እና ከአካባቢያችን ጋር ያለንን ግንኙነት በአስደናቂ ሁኔታ ይጨምራል። እያንዳንዳችን ከተፈጥሮው ዓለም ጋር በቅርበት የተገናኘን እንደመሆናችን መጠን ድርጊታችን በተፈጥሮ በደህንነት ላይ ቀጥተኛ ተጽእኖ ይኖረዋል። ተፈጥሮን በማክበር እና በመንከባከብ እርስበርስ መተሳሰራችንን እንቀበላለን። እንዲሁም ለመጪው ትውልድ የተፈጥሮን ፀጋ ለማስቀጠል እና ለማስረከብ ሃላፊነት እንወስዳለን።

4.1.6 ማስተዋል እና መገኘትን ማዳበር

የማስተዋል ችሎታን እና በአሁኑ አፍታ መገኘትን መለማመድ የሁሉም ፍጥረታት እና የዩኒቨርስን ትስስር ግንዛቤ ለመጨመር እና ለማሳደግ ያስችለናል። በእያንዳንዱ የህይወት ቅጽበት ሙሉ በሙሉ በመገኘት ከአካባቢያችን ጋር ያለንን የመስተጋብር ንድፎቻችንን፣ የሃሳባችንን፣ የተግባራችንን እና የምርጫዎቻችንን ተዘዋዋሪ ተፅእኖዎች ማወቅ እንችላለን። ማስተዋል ሀሳባችንን እና ተግባራችንን ከውስጣዊ ሁኔታችን እና ከአካባቢያችን ደህንነት ጋር እንድናስተካክል ይረዳናል።

ማጠቃለያ

የሁሉም ፍጥረታት እና የዩኒቨርስን ትስስር መገንዘብ እና እውቅና መስጠት አመለካከታችንን እና ተግባራችንን ሊለውጥ እና ሊቀርጽ የሚችል ግንዛቤ ነው። አንድነታችንን በመረዳት፣ ርኅራኄን በማዳበር፣ እርስ በርስ መደጋገፍን በማጎልበት፣ የአንድነትን ስሜትን በውስጣችን በመለማመድ እና በመፍጠር፣ ተፈጥሮን በመንከባከብ እና የማስተዋል ችሎታን በማዳበር ከራሳችን፣ ከሌሎች እና በዙሪያችን ካለው ዓለም ጋር ተስማምተን መኖር እንችላለን። ይህንን ግንዛቤ በመቀበል የበለጠ ሩህሩህ፣ ኃላፊነት የሚሰማው እና እርስ በርስ ወደተገናኘ የአኗኗር ዘይቤ አንድነት ህግ እንዲመራዎት ይፍቀዱ።

4.2 አንድነትን መቀበል እና ርህራሄን ማዳበር

መግቢያ

አንድነትን መቀበል እና ለሁሉም ፍጥረታት ርህራሄን ማዳበር የበለጠ የተሟላ እና ሚዛናዊ የሆነ ህይወት መኖር የሚያስችል መንገድ ነው። እርስ በርስ መተሳሰራችንን ስንገነዘብ እና ሌሎችን በርህራሄ ስንቀርብ በውስጣችን የአንድነት፣ የመግባባት እና የፍቅር ስሜት እንጨምራለን። በዚህ ክፍል ውስጥ የአንድነት ስሜትን በውስጣችን የመፍጠር አስፈላጊነት እና ለሁሉም ፍጥረታት ርህራሄን ለማዳበር የሚረዱ ተግባራዊ መንገዶችን እንመረምራለን።

4.2.1 አንድነትን መቀበል

የአንድነት ስሜትን በውስጣችን መፍጠር መቻል ሁላችንም የተገናኘን መሆናችንን እና አንድ አካል መሆናችንን ማወቅ ነው። ከሚነጣጥል እና ከሚለያይ አስተሳሰብ ወደ አንድነት አመለካከት እና የጋራ ስሜት መሸጋገር መቻል ነው። የአንድነት ስሜትን በውስጣችን መፍጠር እና መቀበል ካሉን አካላዊ፣ ባህላዊ በአጠቃላይ አለማዊ ልዩነቶች በላይ እንድንመለከት እና በሁሉም ፍጥረታት ውስጥ ያለውን የተፈጥሮ እሴት እና መንፈሳዊነት እንድንገነዘብ ያስችለናል።

4.2.2 ርኅራኄን መለማመድ

ርህራሄ የሌሎችን ስሜት የመረዳት እና የመጋራት ችሎታ ነው። ርኅራኄን በመለማመድ ራሳችንን በሌሎች ጫማ ውስጥ በማድረግ ልምዶቻቸውን፣ አመለካከታቸውን እና ስሜታቸውን ለመረዳት እንጥራለን። ይህም ከሌሎች ጋር ያለንን ግንኙነት የሚያጠናክር ሲሆን በተጨማሪም ርህራሄን እና ደግነትን ያዳብራል።

4.2.3 ፍቅራዊ ደግነትን ማዳበር

ፍቅራዊ ደግነት ሜታ ሜዲቴሽን ወይም ተመስጦ በመባልም የሚታወቅ ሲሆን መልካም ምኞቶችን እና ፍቅርን ለራሳችን ጨምሮ ለሁሉም ፍጥረታት መላክን የሚያካትት ተግባር ነው። ፍቅራዊ ደግነትን በማዳበር የርኅራኄ ችሎታችንን እናሰፋለን እንዲሁም ለሁሉም ደኅንነትና ደስታ የማሰብ ችሎታችንን እናዳብራለን። ይህ ተግባር ግጭቶችን ወይም አለመግባባቶችን ለመፍታት በተጨማሪም የአንድነት እና የእርስ በርስ ትስስር ስሜትን ያዳብራል።

4.2.4 አለመፍረድን መለማመድ

አለመፍረድን መለማመድ ራሳችንን እና ሌሎችን ከመረዳት ቦታ ሳንነሳ በችኮላ ፍርድ እና ትችት ከመስጠት የመቆጠብ ልማድ ነው። ቶሎ ብለን የመፍረድ ልምድን ስንተው ለግንዛቤ፣ ተቀባይነት፣ ለመረዳት እና ርህራሄ የሚሆን ቦታ እንፈጥራለን። ሁሉም ሰው በራሱ ልዩ የህይወት ጉዞ ላይ መሆኑን በመገንዘብ ሌሎችን በአዘኔታ እና በደግነት መቅረብ ተገቢ ነው።

4.2.5 በአገልግሎት ውስጥ መሳተፍ

በአገልግሎት እና በደግነት ተግባር ውስጥ መሳተፍ ለሁሉም ፍጥረታት ያለንን ርህራሄ ለማዳበር የሚረዳ ተግባራዊ መንገድ ነው። ሌሎችን ለመርዳት ጊዜያችንን፣ ችሎታችንን ወይም ንብረታችንን በመስጠት ለህብረተሰቡ ደህንነት እናበረክታለን። በአገልግሎት ውስጥ መሳተፋችን እርስበርስ መተሳሰራችንን የሚያስታውሰን ሲሆን ሌሎችን በመደገፍ የሚገኘውን ደስታ እና እርካታ እንድንለማመድ ያስችለናል።

4.2.6 ይቅርታን መለማመድ

ይቅርታ ከቁጣ፣ በቀል፣ ንዴት፣ ፍርድ እና ከመሳሰሉት አሉታዊ ስሜቶች ነፃ የሚያወጣን ታላቅ ተፅዕኖ ያለው ተግባር ነው። እራሳችንን እና ሌሎችን ይቅር በማለት እና በማለፍ አንድነትን ለማዳበር እንቅፋት የሆኑትን ስሜታዊ ሸክሞችን እንለቃለን። ይቅርታን መለማመዳችን በአሉታዊ ስሜት የተዘጋውን ልባችንን በመክፈት ሌሎችን በማስተዋል እና በፍቅር እንድንቀርብ ያስችለናል።

ማጠቃለያ

የአንድነት ስሜትን በውስጣችን መፍጠር፣ መቀበል እና ለሁሉም ፍጥረታት ርህራሄን ማዳበር የበለጠ ትርጉም ያለው እና የተዋሃደ ህይወት ለመኖር የሚያስችል ታላቅ ለውጥ የሚያመጣ ልምድ ነው። ርኅራኄን በመለማመድ፣ ፍቅራዊ ደግነትን በማዳበር፣ ምክንያታዊ ያልሆነ ፍርድን በማገድ፣ በአገልግሎት ውስጥ በመሳተፍ፣ ይቅር ባይነትን በመለማመድ እና እርስ በርስ መተሳሰራችንን በመገንዘብ በዙርያችን አንድነትን፣ መግባባትንና ፍቅርን ማኖር የሚችል አከባቢ እንፈጥራለን።

4.3 ለመመሪያ እና ድጋፍ እንዴት ወደ የጋራ ንቃተ-ህሊና መግባት እንችላለን

መግቢያ

የጋራ ንቃተ ህሊና ከግለሰብ አእምሮ በላይ ያለውን የጋራ እውቀት፣ ጥበብ እና የንዝረት ጉልበት ያመለክታል። ወደ ጋራ ንቃተ ህሊና መግባት በግል እድገታችን እና የውሳኔ አሰጣጥ ሂደቶቻችን ውስጥ መመሪያ፣ ግንዛቤዎች እና ድጋፍ ሊሰጠን ይችላል። በዚህ ክፍል ውስጥ ለመመሪያ እና ድጋፍ ወደ ጋራ ንቃተ-ህሊና ለመግባት የሚረዱ ተግባራዊ መንገዶችን እንቃኛለን።

4.3.1 ጸጥታን እና ዝምታን ማዳበር

ወደ የጋራ ንቃተ-ህሊና የመረጃ መሶብ ለመግባት ከሚረዱ እና ውጤታማ ከሆኑ መንገዶች አንዱ ውስጣዊ ጸጥታን እና ዝምታን ማዳበር ነው። እንደ ማስተዋል፣ ተመስጦ፣ ማሰላሰል፣ ወይም ዝም ብለው ጸጥ ያሉ አፍታዎች ውስጥ በመኖር ባሉ ልምምዶች አማካኝነት የጋራ እውቀት ወይም ጥበብ እንዲወጣ እና እንዲገለጥ ምቹ ስፍራ እንፈጥራለን። አእምሮን ጸጥ በማድረግ እና አሁን ካለው ጊዜ ጋር በማስተካከል ከጋራ ንቃተ ህሊና መመሪያ እና ግንዛቤዎችን ማግኘት እንችላለን።

4.3.2 ከውስጣዊ ግንዛቤ ጋር መገናኘት

ውስጣዊ ግንዛቤ ከሎጂካዊ አስተሳሰብ ባለፈ ጥልቅ እውቀትን እና ግንዛቤን የማግኘት ውስጣዊ ፍላጎት ነው። ከውስጣዊ ግንዛቤ፣ ስሜት፣ ወይም ድምፅ ጋር የመተማመን ስሜት በማዳበር ለመመሪያ እና ለድጋፍ የጋራ ንቃተ ህሊና የመረጃ መሶብ ውስጥ መግባት እንችላለን። ለሆድ ስሜቶችዎ፣ ውስጣዊ ስሜቶችዎ እና ለጥቃቅን ውስጣዊ ፍላጎትዎ ትኩረት ይስጡ። በውሳኔ አሰጣጥ ሂደት ውስጥ የእርስዎን ስሜት ማዳመጥ እና መመሪያውን መከተል ይለማመዱ።

4.3.3 ከሌሎች መመሪያ እና ድጋፍ መፈለግ

ወደ የጋራ ንቃተ-ህሊና የመረጃ መሰብ ለመግባት ሌላኛው መንገድ ከሌሎች መመሪያ እና ድጋፍ በመፈለግ ነው። ትርጉም ባላቸው ውይይቶች ውስጥ በመሳተፍ፣ ከአማካሪዎች ወይም ጥበበኛ ግለሰቦች ምክር በመጠየቅ እና በቡድን ውይይቶች ወይም አውደ ጥናቶች ላይ በመሳተፍ ሂደትዎን ያሳልጡ። እራሳችንን ለተለያዩ አመለካከቶች እና ልምዶች በማጋለጥ እና በመክፈት የጋራ ንቃተ-ህሊና ጥበብን በመመርመር ጠቃሚ ግንዛቤዎችን እና ድጋፎችን ማግኘት እንችላለን።

4.3.4 በፈጠራ ተግባራት ውስጥ መሳተፍ

እንደ መፃፍ፣ መሳል፣ መደነስ ወይም ሙዚቃ መጫወት ባሉ የፈጠራ ልምምዶች ውስጥ መሳተፍ የጋራ ንቃተ ህሊና ውስጥ እንድንገባ ያግዘናል። እራሳችንን በፈጠራ ሂደት ውስጥ ስንጠምቅ አዳዲስ ሃሳቦችን ማግኘት እና ያለልፋት እና ያለማስገደድ የሚገለጡበት ፍሰት ሁኔታ ውስጥ እራሳችንን እንከታለን። ይህ የፍሰት ሁኔታ ወደ የጋራ ጥበብ እንድንገባ እና አዳዲስ ግንዛቤዎችን እና መፍትሄዎችን እንድናገኝ ያስችለናል።

4.3.5 ከተፈጥሮ ጋር መገናኘት

ተፈጥሮ እኛን ከጋራ ንቃተ-ህሊና ጋር የማገናኘት ጥልቅ ችሎታ አላት። ከተፈጥሮ ጋር ጊዜ ማሳለፍ፣ የእግር ጉዞ ማድረግ፣ ወንዝ ዳር መቀመጥ ወይም በቀላሉ የተፈጥሮን አለም ውበት መመልከት እና ማድነቅ በመቻል ከፍ ላለ ግንዛቤ እና ጥበብ እራሳችንን እናጋልጣለን። ተፈጥሮ እኛን ከአካላዊ መሰረታችን እና ለጋራ ንቃተ-ህሊና ጥበብ እና ጉልበት ጋር የምታቆራኝበት መንገድ አላት።

4.3.6 ሂደቱን ማመን

በመጨረሻም ከጋራ ንቃተ ህሊና ጋር ለመገናኘት እና ግንዛቤን ለማግኘት የመገለጥ ሂደቱን ማመን አስፈላጊ ነው። መመሪያ እና ድጋፍ ሁልጊዜ በምንጠብቀው ወይም በምንፈልገው መንገድ ላይመጣ እንደሚችል ይረዱ። በመንገዳችሁ የሚመጡትን ተሞክሮዎች ታጋሽ በመሆን፣ በክፍት አእምሮ እና በማስተዋል ይቀበሉ።

ማጠቃለያ

ለመመሪያ እና ድጋፍ ወደ የጋራ ንቃተ-ህሊና መግባት ከግለሰብ ደረጃ በላይ ጥበብን፣ ግንዛቤዎችን እና ጉልበትን ለማግኘት የሚያስችል ቁልፍ መንገድ ነው። ጸጥታን እና ዝምታን በማዳበር፣ ከውስጣዊ ግንዛቤ ጋር በመገናኘት፣ ከሌሎች መመሪያዎችን በማግኘት፣ በፈጠራ ልምዶች ውስጥ በመሳተፍ፣ ከተፈጥሮ ጋር ጊዜ በማሳለፍ እና በህይወት የመገለጥ ሂደት እምነት በመጣል የጋራ ንቃተ ህሊና መረጃን ለራሳችን መግለጥ፣ በጉዟችን ላይ የምንፈልገውን መመሪያ እና ድጋፍ ማግኘት እንችላለን። እነዚህን ልምዶች በመቀበል ከጋራ ንቃተ ህሊና የሚያገኙትን ግንዛቤ እና ጥበብ ወደላቀ ግልጽነት፣ እድገት እና ውስጣዊ የመሞላት ስሜት እንዲመራዎት ይፍቀዱ።

ምዕራፍ 5፡ የተግባር ህግ

5.1 ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ የመውሰድ አስፈላጊነት

መግቢያ

ምኞታችንን እውን ለማድረግ ዓላማን ከማውጣትና የምንፈልገውን በዓይነ ሕሊናችን ከመመልከት የበለጠ ነገርን ይጨምራል። ህልማችንን እውን ለማድረግ በውስጣዊ ተነሳሽነት የተሞላ እርምጃ መውሰድን ይጠይቃል። ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው ተግባር በውስጥ ፍላጎታችን እና በውስጣዊ ጥበባችን እየተመራን ወደ ግባችን የምንወስዳቸው የታቀዱ እና የተቀናጁ እርምጃዎች ናቸው። በዚህ ክፍል ምኞታችንን እውን ለማድረግ ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ የመውሰድ አስፈላጊነትን እንመረምራለን።

5.1.1 ከፍላጎቶችዎ ጋር እራስዎን ማስኬድ

ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ መውሰድ የሚጀምረው እራስዎን ከፍላጎቶችዎ ጋር በማጣጣም ነው። ይህ የሚፈልጉትን ነገር ጠንቅቆ በማወቅ፣ በማብራራት፣ ግልጽ አላማዎችን በማዘጋጀት፣ ማቀናጀት እና የፈለግነውን ውጤት አስቀድመን ማየት እና መመልከትን ያካትታል። ስለፍላጎታችን ግልጽ የሆነ ግንዛቤ ሲኖረን ሀሳባችንን፣ እምነቶቻችንን፣ እና ድርጊታችንን በተሻለ መንገድ ከነሱ ጋር አብረን ማስኬድ እንችላለን።

5.1.2 የሚገድቡ እምነቶችን እና ፍርሃቶችን ማሸነፍ

የሚገድቡ ውስጣዊ እምነቶች እና ፍርሃቶች ወደ ምኞታችን እንዳንጓዝ እና እርምጃ ከመውሰድ እንድንቆጠብ ያደርጉናል። እድገታችንን የሚገቱ ውስጣዊ እምነቶች እና ፍረሀቶችን መለየት እና መፍትሄ መስጠት አስፈላጊ ነው። እነዚህን የሚገድቡ እምነቶች እና ፍርሀቶች በመቃወም፣ በመምራት እና በማረም ፍላጎቶቻችንን የሚደግፍ እና እርምጃ እንድንወስድ የሚገፉ እና የሚያነሳሱ አስተሳሰቦችን መፍጠር እንችላለን።

5.1.3 ውስጣዊ ግንዛቤን ማመን

ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ ለመውሰድ በውስጣዊ ግንዛቤአችን ላይ እምነት መጣል ወሳኝ ነው። ውስጣዊ ግንዛቤዎ ትክክለኛ እርምጃዎችን እንዲወስዱ ግንዛቤዎችን እና ምክሮችን የሚሰጥ የእርስዎ ውስጣዊ ኮምፓስ ነው። ከውስጣዊ ስሜትዎ ጋር ጥልቅ ግንኙነትን በማዳበር በእርግጠኝነት መመሪያውን መከተል እና ፍላጎቶችዎን እውን ለማድረግ የሚረዱ እርምጃዎችን መውሰድ ይችላሉ።

5.1.4 ተጨባጭ እና ተግባራዊ ግቦችን ማዘጋጀት

ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ ለመውሰድ ተጨባጭ እና ሊተገበሩ የሚችሉ ግቦችን ማውጣት አስፈላጊ ነው። ምኞቶችዎን ወደ መጨረሻ ግብዎ ሊወስዷቸው ወደሚችሉ ትናንሽ፣ ሊቆጣጠሩት እና ሊከነወኑ የሚችሉ እርምጃዎች ይከፋፍሏቸው። ይህ ግልጽ የሆነ ፍኖተ ካርታ እንዲፈጥሩ እና ፍላጎቶችዎን እውን ለማድረግ የማያቋርጥ እርምጃ እንዲወስዱ ያስችልዎታል።

5.1.5 ወጥነት ያለው እና የተስተካከለ እርምጃ መውሰድ

ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው ተግባር የማያቋርጥ ጥረት እና ቁርጠኝነት ይጠይቃል። ከእርስዎ ፍላጎቶች እና እሴቶች ጋር አብረው የሚሄዱ እርምጃዎችን መውሰድን መደበኛ ልምምድ ያድርጉት። ወጥነት ጉልበትን በመገንባት ወደ ግቦችዎ እንዲራመዱ ያደርግዎታል። የሚወስዱት እያንዳንዱ እርምጃ ምኞቶችዎን እውን ለማድረግ እንደሚረዳዎት ይመኑ።

5.1.6 እድገትን እና ትምህርትን መቀበል

ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ መውሰድ እድገትን እና በመንገዳችን ላይ መማር መቀጠልን ያካትታል። ምኞቶችዎን በሚያሳድዱበት ጊዜ ሊነሱ እና ሊከሰቱ ለሚችሉ አዳዲስ እድሎች፣ ፈተናዎች እና ልምዶች ክፍት ይሁኑ። እንቅፋቶችን እንደ የመማሪያ እድሎች በመመልከት ድርጊቶችዎን በዚሁ መሰረት ያስተካክሉ። እድገትን እና የህይወት ተማሪ መሆንን መቀበል በመገለጫ ጉዞዎ እንዲዳብሩ እና የተሻለ እንዲሆኑ ያስችልዎታል።

ማጠቃለያ

ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ መውሰድ ፍላጎቶችዎን እውን ለማድረግ አስፈላጊ አካል ነው። ከፍላጎቶችዎ ጋር እራስዎን በማስተካከል፣ የሚገድቡ እምነቶችን እና ፍርሃቶችን በማሸነፍ፣ በውስጣዊ ግንዛቤዎ በመተማመን፣ ተጨባጭ ግቦችን በማውጣት፣ ተከታታይ እርምጃዎችን በመውሰድ፣ እና እድገትን እና ትምህርትን በመንገድዎ በመቀበል ህልሞችዎን ወደ እውነት ለማምጣት እራስዎን ብቁ ያደርጋሉ። ሀሳብን ወደ ተጨባጭ ስኬት የመቀየር ሂደት በአንተ እና በመንፈሳዊ አለም መካከል የሚደረግ የጋራ የመፍጠር ሂደት መሆኑን እና በውስጣዊ ተነሳሽነት በተሞሉ ድርጊቶች ምኞቶችዎን ወደ ፍፃሜው ለማምጣት ወሳኝ ሚና እንደሚጫወቱ ያስታውሱ። በራስዎ እና በሂደቱ እምነት በመጣል የሚፈልጉትን ህይወት ለመፍጠር ውስጣዊ ተነሳሽነት ያለው እርምጃ ይውሰዱ።

5.2 ውስጣዊ ተቃውሞን እና ፍርሃትን ማሸነፍ

መግቢያ

ውስጣዊ ተቃውሞ እና ፍርሃት ብዙውን ጊዜ ወደ ግባችን እና ምኞታችን እርምጃ እንዳንወስድ ከሚጎትቱ ነገሮች ውስጥ ዋንኛዎቹ ናቸው። ወደ ፊት እንዳንጓዝ እና የምንፈልገውን ህልም ወደ እውነት እንዳንቀይር እንቅፋት ይሆናሉ ወይም ይፈጥራሉ። በዚህ ክፍል ውስጥ በራሳችን በመተማመን እና በቆራጥነት ወደ ተግባር እንድንገባ የሚያስችለንን እንዲሁም ውስጣዊ ተቃውሞ እና ፍርሃትን ለማሸነፍ እና አልፎ ለመሄድ የሚረዱ ስልቶችን እንቃኛለን።

5.2.1 የተቃውሞ እና የፍርሃትን ምንጭ መለየት

ውስጣዊ ተቃውሞ እና ፍርሃትን ለማሸነፍ እና ለማለፍ የመጀመሪያው እርምጃ ምንጫቸውን መለየት እና ማወቅ ነው። በአንተ ውስጥ ተቃውሞ ወይም ፍርሃት እየፈጠረ ያለውን ምክንያት ጊዜ ለራስህ ሰተህ አስብ። ምንጩ ውድቀትን፣ ከሌሎች የሚመጣ ፍርድን ወይም ያልታወቀ ነገር የመድፈር ፍርሃት ነው? ወይስ ሌላ ምክንያት። ውስጣዊ የተቃውሞ እና የፍርሃትን መንስኤ መረዳትዎ የበለጠ ውጤታማ በሆነ መንገድ ችግሩን እንዲፈቱ እና ወደፊት እንዲጓዙ ይረዳዎታል።

5.2.2 የሚገድቡ እምነቶችን መፈተን

ብዙ ጊዜ ውስጣዊ ተቃውሞ እና ፍርሃት የሚመነጬት ስለራሳችን እና ስለ ችሎታችን በውስጣችን ከምንይዛቸው የሚገድቡ እምነቶች ነው። የእነዚህን እምነቶች በመጠራጠር፣ በመመርመር፣ በመፈተን እና በሚያበረታቱ እምነቶች በመተካት ይሟገቷቸው። ስለ ጥንካሬዎችዎ፣ ያለፉ ስኬቶችዎ እና ወደፊት ስለሚኖሩ መልካም እድሎች እራስዎን በተደጋጋሚ ያስታውሱ። የእርስዎን እድገት እና እርምጃ ለማሳለጥ እንዲረዳዎ አስተሳሰብዎን እና አመለካከትዎን በየጊዜው ያሻሽሉ ወይም ያዘምኑ።

5.2.3 ትናንሽ እርምጃዎችን መውሰድ

አንዳንድ ጊዜ ውስጣዊ ተቃውሞ እና ፍርሃት ከአቅም በላይ መስለው በመታየታቸው ምክንያት እርምጃ ለመውሰድ እንቸገራለን። ግቦችዎን ወደ ትናንሽ እና ይበልጥ ማስተዳደር ወደሚችሉት ደረጃዎች በመቀየር ይከፋፍሏቸው። ትናንሽ እርምጃዎችን በመውሰድ እና በመጓዝ ቀስ በቀስ ተነሳሽነትን እና በራስ መተማመን መገንባት ይችላሉ። በመንገዱ ላይም እያንዳንዱን ትንሽ ስኬት ያክብሩ። ይህም ውስጣዊ ተቃውሞ እና ፍርሃትን ለማሸነፍ ይረዳዎታል።

5.2.4 ስኬትን በዓይነ ሕሊና መመልከት

ስኬትን በአይነ ህሊና መመልከት ውስጣዊ ተቃውሞን እና ፍርሃትን ለማሸነፍ የሚረዳ መሳሪያ ነው። በተሳካ ሁኔታ እርምጃ ሲወስዱ እና የሚፈልጉትን የውጤት ደረጃ ሲረግጡ እራስዎን በአዕምሮዎ ለመሳል ጊዜ ይውሰዱ። ምን እንደሚሰማው፣ በህይወትዎ ላይ ያለውን አዎንታዊ ተጽእኖ እና የስኬት ስሜትን ያስቡ። ስኬትን በዓይነ ሕሊናህ መመልከት አስተሳሰብዎን በመቀየር ወደ ተግባር እንዲገቡ ያነሳሳዎታል።

5.2.5 ከሌሎች ድጋፍ እና መመሪያ ማግኘት

መመሪያ፣ ማበረታቻ እና ድጋፍ መስጠት የሚችሉ ግለሰቦችን ያግኙ። ግቦችዎን እና ፍርሃቶችዎን ለታመኑ ጓደኞች፣ የቤተሰብ አባላት ወይም አማካሪዎች ያካፍሉ። የእነርሱ ድጋፍ ውስጣዊ ተቃውሞ እና ፍርሃትን ለማሸነፍ የሚረዳዎት ሲሆን እርምጃ ለመውሰድ የሚያስፈልግዎትን ተነሳሽነት እና ማረጋገጫ ከነርሱ ዘንድ ማግኘት ይችላሉ።

5.2.6 ውድቀትን እንደ የመማር እድል መቀበል

ውድቀትን መፍራት ብዙ ጊዜ እርምጃ ከመውሰድ ወደ ኋላ እድንል ያደርገናል። ውድቀትን እንደ የመማር ሂደት እና የተፈጥሮ አካል አድርገው ይቀበሉ። መሰናክሎች እና ፈተናዎች የእድገት እና የመሻሻያ እድሎች መሆናቸውን ይረዱ። ውድቀት እርምጃ ከመውሰድ የሚያስቀረን ነገር ሳይሆን ወደ ስኬት መወጣጫ የሆነ የደረጃ ድንጋይ አድርገው ለመመልከት ይጣሩ።

5.2.7 ለራስ ርህራሄ መስጠትን መለማመድ

በህይወት መንገድ በምትጓዝበት ጊዜ የተቃውሞ እና የፍርሀት ስሜት በውስጥህ ሲፈጠር ለራስህ ደግ እና ሩህሩህ እንዲሁም እራስን ለመረዳት ሞክር። እነዚህ ስሜቶች የሚመጡ እና የሚሄዱ መሆናቸውን በመረዳት እና በሁሉም የሰው ልጆች ዘንድ የተለመዱ ልምዶች መሆናቸውን በመገንዘብ ዋጋዎን ወይም አቅምዎን በእነርሱ አይለኩ። እራስዎን በትዕግስት፣ በርህራሄ እና በራስ መተማመን ይያዙ። ለራስ ርኅራኄን ማዳበር ውስጣዊ ተቃውሞን እና ፍርሃትን በተሻለ ሁኔታ ለመመራት እና ለማሸነፍ ይረዳዎታል።

ማጠቃለያ

ውስጣዊ ተቃውሞን እና ፍርሃትን ማሸነፍ ወደ ተግባር ለመግባት እና ፍላጎቶችዎን እውን ለማድረግ መወሰድ ያለበት አስፈላጊ እርምጃ ነው። የውስጣዊ ተቃውሞ እና ፍርሀትን ምንጭ በመለየት፣ የሚገድብ እምነቶችን በመቃወም፣ ትናንሽ እርምጃዎችን በመውሰድ፣ ስኬትን በዓይነ ሕሊናህ በመመልከት፣ ከሌሎች ድጋፍን በመፈለግ፣ ውድቀትን እንደ የመማሪያ ዕድል በመቀበል እና ለራስ ርህራሄ መስጠትን በመለማመድ እነዚህን መሰናክሎች በማለፍ በራስ መተማመን ወደፊት መሄድ ትችላለህ። እርምጃ የለውጥ እና የዕድገት መንስኤ መሆኑን አስታውስ። ፍላጓትዎን እውን ለማድረግ ከምቾት ቀጠናዎ ይውጡ፣ ደስ የማይል ስሜትን ይቀበሉ፣ በራስዎ ይመኑ እንዲሁም የሚፈልጉትን ማንነት እና ህይወት ለመፍጠር አስፈላጊውን እርምጃ ይውሰዱ።

5.3 ለመንፈሳዊ አለም የመፍጠር ሂደት መሰጠት እና ከራሳችን እርምጃ ጋር ማመጣጠን

መግቢያ

ማንኛውንም ነገር ከውስጣዊ አለም ወደ ውጪ አለም ለመግለጥ ወይም እውን ለማድረግ በእኛ እና በመንፈሳዊ አለም መካከል የሚደረግ የጋራ የመፍጠር ሂደት ነው። በውስጣዊ ተነሳሽነት የተሞላ እርምጃ መውሰድ አስፈላጊ ቢሆንም በምንወስደው ድርጊት እና በሂደቱ በመሰጠት ወይም ከአቅማችን በላይ እና መቆጣጠር የማንችላቸውን ነገሮች በመንፈሳዊ አለም እምነት በመጣል መካከል ሚዛን መፈለግ እና ማግኘትም እንዲሁ ወሳኝ ነው። ሂደቱን ማመን እና ለመንፈሳዊ አለም ወይም ለፈጣሪ አሳልፎ መሰጠት እያንዳንዱን የህይወት ክፍል ለመቆጣጠር ያለንን ፍላጎት መተው እና መንፈሳዊ አለም ምኞቶችዎን ለማሳካት ታምሩን እንደሚሰራ ማመንን ያካትታል። በዚህ ክፍል ውስጥ ተግባርን ከመገለጥ ሂደት ጋር ማመጣጠን ያለውን አስፈላጊነት እንቃኛለን።

5.3.1 እርምጃ መውሰድ

በውስጣዊ ተነሳሽነት የተሞላ እርምጃ መውሰድ ሃሳቦችህን፣ እምነቶችህን እና ባህሪዎችህን ከምኞትህ ጋር የማጣጣም ንቁ እርምጃ ነው። ግልጽ ዓላማዎችን ማዘጋጀት፣ የተፈለገውን ውጤት በዓይነ ሕሊናህ መመልከት እና ከግቦችህ ጋር የሚስማሙ እድሎችን በንቃት መከታተልን ያካትታል። ከመንፈሳዊ አለም ጋር አብሮ ለመፍጠር ያለዎትን ቁርጠኝነት እና ጠንካራ ፍላጎት ስለሚያሳይ በውስጣዊ ተነሳሽነት የተሞላ እርምጃ መውሰድ አስፈላጊ ነው።

5.3.2 መንፈሳዊ አለምን ማመን

ለህይወት ሂደት እራሳችንን አሳልፎ መስጠት ለእያንዳንዱ የህይወታችን ክፍል ያለንን የመቆጣጠር ፍላጎት የመልቀቅ እና መንፈሳዊ አለም በያዙት ሀሳብ ከራስዎ የበለጠ ፍላጎት እንዳለው እና እየሰራ መሆኑን ማመን ነው። ምኞቶችዎን ለመደገፍ መንፈሳዊ አለም ከሚታየው አለም ወይም ከቁሳዊ ትዕይንቱ በስተጀርባ እየሰራ እና

ክስተቶችን እና ተመሳሳይነቶችን እያቀናበረ መሆኑን ይመኑ። ለህይወት ሂደት መስጠት ከተወሰኑ ውጤቶች ጋር ያለንን መጣበቅ እንድትተው እና እራሳችንን ለተለያዩ እድሎች እንድናጋልጥ ይፈቅድልናል።

5.3.3 ከውጤቱ መለየት

ከውጤቱ መለየት ማለት ማንኛውንም ልዩ ከሆነ፣ ከተመረጠ እና ከተፈለገ ውጤት ጋር ያለንን የመጣበቅ ፍላጓት ወይም ባህሪ መልቀቅ ማለት ነው። ስለፍላጎቶችዎ ግልጽ የሆነ ምስል መኖሩ አስፈላጊ ቢሆንም ከአንድ የተወሰነ ውጤት ጋር ከመጠን በላይ መጣበቅ ተቃውሞን ሊፈጥር እና መንፈሳዊ አለም ለእርስዎ ከፍተኛ ጥቅም ያለውን ነገር ወደ ህይወትዎ ለማምጣት እና ለመግለጥ ያለውን ፍላጎት እና አቅም ሊገድብ ይችላል። መንፈሳዊ አለም ከራስዎ በላይ ለእርስዎ የሚበጀውን ጠንቅቆ እንደሚያውቅ በማመን ላልተጠበቁ እና አዲስ ነገሮች ክፍት ይሁኑ።

5.3.4 ትዕግስትን እና በመንፈሳዊ አለም ጊዜ ያለንን እምነት ማዳበር

የመገለጥ ሂደት ብዙጊዜ ፈጣን ሂደት አይደለም። ትዕግስትን እና በመንፈሳዊ አለም ጊዜ መተማመንን ይጠይቃል። መንፈሳዊ አለም በራሱ የጊዜ መስመር እንደሚሰራ መረዳትዎ ፍላጎቶችዎ ከመገለጣቸው በፊት በህይወትዎ መከሰት የሚገባቸው ትምህርቶች እና እድገቶች ሊኖሩ እንደሚችሉ ይገነዘባሉ። ሁሉም ነገር መሆን ባለበት ሰአት እንደሚሆን በመተማመን እና ትዕግስትን በመለማመድ ለመንፈሳዊ አለም ጊዜ ይሰጡ።

5.3.5 ውስጣዊ ግንዛቤን ማዳመጥ

እርምጃ በሚወስዱበት ጊዜ ከውስጣዊ ግንዛቤዎ ጋር እንደተገናኙ መቆየት እና ከመንፈሳዊ አለም ለሚመጡ ምልክቶች እና መመሪያዎች ክፍት መሆን አስፈላጊ ነው። የእርስዎ ውስጣዊ ግንዛቤ ጠቃሚ ግንዛቤዎችን ሊሰጥዎ እና ትክክለኛ እርምጃዎችን እንዲወስዱ ሊያነሳሳዎት ይችላል። ወደ ምኞቶችዎ የሚመራዎት የመንፈሳዊ አለም ጠቋሚ መመርያ ሊሆኑ ስለሚችሉ ወደ እርስዎ ለሚመጡት ተመሳሳይ ገጠመኞች፣ ምልክቶች እና እድሎች ትኩረት ይስጡ።

5.3.6 ምስጋና እና አድናቆት

ላላችሁ ነገር እና ላገኛችሁት እድገት ምስጋና እና አድናቆት ለመንፈሳዊ አለም መግለጽ ከመንፈሳዊ ሃይል ጋር ለመገናኘት ቁልፍ መንገድ ነው። ምስጋና ትኩረታችሁን ከጎደለው ነገር ይልቅ በዙርያችን ወዳለው ፀጋ የሚለውጥ ሲሆን ይህ የንዝረት ጉልበት ደግሞ ወደ ህይወትዎ የበለጠ አዎንታዊ ልምዶችን ይስባል። ለሚወስዷቸው እርምጃዎች እና በመንገዳችሁ ለሚመጡ በረከቶች ምስጋናን መስጠት አስፈላጊ እና ተገቢ ልምድ ሲሆን ይህም በመገለጥ ሂደቱ የመተማመን እና የመሰጠት ስሜትን ይጨምራል።

ማጠቃለያ

በተግባር መኖርን እና በሂደቱ መሰጠትን ማመጣጠን በመገለጥ ሂደት ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነው። በውስጣዊ ተነሳሽነት የተሞላ እርምጃ መውሰድ ከመንፈሳዊ አለም ጋር አብሮ ለመፍጠር ያለዎትን ቁርጠኝነት እና ፍላጎት የሚያሳይ ቢሆንም ለህይወት የመገለጥ ሂደት መሰጠትም ቁጥጥርን ለመልቀቅ እና በመንፈሳዊ አለም ጊዜ እና ጥበብ እምነት እንድንይዝ ያደርገናል። ከተወሰኑ ውጤቶች በመላቀቅ፣ ትዕግስትን በማዳበር፣ ውስጣዊ ስሜትን በማዳመጥ እና ምስጋናን በመግለጽ በድርጊትህ እና በመንፈሳዊ አለም መካከል የተስማማ ፍሰት ትፈጥራለህ። ፍላጎታችንን እውን ማድረግ በእኛ ጥረት እና በመንፈሳዊ አለም መካከል ያለ ጥምር ሂደት መሆኑን አስታውሱ። በሁለቱ መካከል ሚዛንዎን ማግኘት ፍላጎትዎን በጸጋ እና በቀላል መንገድ እውን ለማድረግ ቁልፍ ነው።

ምዕራፍ 6፡ የዓላማ ህግ

6.1 ግልጽ ዓላማዎችን ማዘጋጀት እና ከመንፈሳዊ ዓላማህ ጋር ማስማማት

መግቢያ

ግልጽ ዓላማዎችን ማዘጋጀት ጉልበትዎን እንዲያተኩሩ በማድረግ ፍላጎቶችዎን እውን ማድረግ የሚያስችልዎ ልምምድ ነው። አላማዎችህን ከመንፈሳዊ ዓላማህ ጋር ስታስተካክል ወደ ጥልቅ የሆነ የህይወት ትርጉም እና ውስጣዊ መሟላት ትገባለህ። በዚህ ክፍል ግልጽ የሆኑ አላማዎችን የማዘጋጀት አስፈላጊነትን እና እንዴት ከመንፈሳዊ ዓላማችን ጋር ማስተካከል እንደምንችል እንመረምራለን።

6.1.1 የመንፈስህን ዓላማ ማጤን

በመንፈሳዊ ዓላማህ ላይ በማሰላሰል እና በማጤን በዚህ ምድር ላይ የተፈጠርክበትን ምክንያት መርምር። ደስታን የሚሰጦዎትን ነገር፣ ምን እንደሚወዱ እና ምን አይነት እሴቶች ለእርስዎ አስፈላጊ እንደሆኑ ለራስዎ ጊዜ በመስጠት ማጤን ይጀምሩ። በውስጥዎ በያዙት ልዩ ስጦታዎች እና ተሰጥኦዎች ላይ ያስቡ። መንፈሳዊ ዓላማዎ መረዳትዎ ከእውነተኛ ማንነትዎ ጋር የሚጣጣሙ እና አብረው የሚሄዱ አላማዎችን ለማዘጋጀት መሰረትን ይሰጣል።

6.1.2 በፍላጎቶችዎ ላይ ግልጽ ይሁኑ

በህይወትዎ ውስጥ በተለያዩ ዘርፎች ማለትም በግንኙነቶች፣ በሙያ፣ በጤና፣ በመንፈሳዊ እና በግል እድገት ዙርያ ከውስጥዎ ምን እንደሚፈልጉ ለመዘርዘር እና ግልጽ መስል በአዕምሮዎ ለመፍጠር ጊዜ ይውሰዱ። ከፍላጎቶችዎ ጋር የተዛመዱ ምስሎች በዓይነ ሕሊናዎ በመመልከት እና የተያያዙ ስሜቶች እንዲሰማዎት ይፍቀዱ። ከመንፈሳዊ ዓላማዎ ጋር የሚጣጣሙ አላማችንን ለማዘጋጀት ግልጽነት አስፈላጊ ነው።

6.1.3 አላማህን እና ሃሳብህን በወረቀት ማስፈር

አላማህን መፃፍ እነሱን ለማጠናከር፣ ትኩረትን ለመሰብሰብ፣ ተነሳሽነትን ለመፍጠር፣ እና ወደ ቁሳዊ አለም ለማምጣት ወሳኝ መንገድ ነው። አዎንታዊ ማረጋገጫዎችን ተጠቀም እንዲሁም አላማህን ስትገልጽ እንደሆነ አድርገህ ለራስህ አቅርብ። ማረጋገጫዎቹ የተወሰኑ፣ አጭር እና አዎንታዊ ይሁኑ። ለምሳሌ "ከውስጥ መሟላት እፈልጋለሁ" ከማለት ይልቅ "በውስጣዊ ፀጋ የተሞላሁ ነኝ" ይበሉ። አላማህን መፃፍ ትኩረትህን ግልጽ ወደሆነ አቅጣጫ ለመምራት እና ግልጽ መልእክት ወደ መንፈሳዊ አለም ለመላክ ይረዳናል።

6.1.4 ዓላማዎችን ከእሴቶች እና ከእምነቶች ጋር ማስተካከል

ዓላማዎችዎ ከእርስዎ እሴቶች እና እምነቶች ጋር የሚጣጣሙ መሆናቸውን ያረጋግጡ። አላማዎ እውነተኛ ካልሆኑ፣ ውስጣዊ እሴቶችዎ ጋር ተቃራኒ እና የሚቃወሙ ከሆኑ ውስጣዊ ግጭት ሊፈጥር እና የመፍጠር ሂደታችንን ሊያደናቅፍ ይችላል። አላማዎችህ ከእውነተኛው ማንነትህ ጋር የሚስማሙ መሆናቸውን በማረጋገጥ ከአንተ እሴቶች እና እምነቶች ጋር የማይስማሙ ከሆኑ አስፈላጊ ማስተካከያ እና እርምጃ ውሰድ።

6.1.5 ምኞቶችን ከውስጣዊ ስሜት እና ከአይነ ህሊና ምልከታ ጋር ማዋሀድ

የአላማህን ኃይል ለማጠንከር በጠንካራ አዎንታዊ ስሜቶች ውስጥህን መሙላት እና አላማህ ቀድሞ እንደተገለጠ ወይም እውን እንደሆነ አድርገህ በዓይነ ሕሊናህ መመልከት ተገቢ ነው። አላማዎ ሲሳካ ሊፈጠሩ የሚችሉ ውስጣዊ ስሜቶችን ማለትም ደስታን፣ ምስጋናን እና እርካታን አሁኑኑ እንደሆነ አድርገው በውስጥዎ እንዲሰማዎት ይፍቀዱ። የአይነ ህሊና ምስላዊ ምልከታ እና አስቀድመን ነገሮች እውን ሳይሆኑ ስሜቶች በውስጣችን እንዲፈጠሩ ማድረግ በእርስዎ እና በፍላጎቶችዎ መካከል የንዝረት መመሳሰል እንዲፈጠር እና ወደ ራሳችንን ተመሳሳይ ነገር እንድንስብ ያደርገናል።

6.1.6 የተጣጣመ እርምጃ መውሰድ

ግልጽ ዓላማዎችን ማዘጋጀት በቂ አይደለም። ከፍላጎቶችዎ ጋር አብረው የሚሄድ እና የሚጣጣሙ እርምጃዎችን መውሰድ አለብዎት። መውሰድ ያለብዎትን እርምጃዎች በመለየት የድርጊት መርሃ ግብር ይፍጠሩ። የምትወስዳቸው እያንዳንዱ እርምጃ ከአላማህ እና ከመንፈሳዊ ዓላማህ ጋር የሚስማማ መሆን አለበት። እርምጃ መውሰድ ከመንፈሳዊ ዓለም ጋር አብሮ ለመፍጠር ያለዎትን ቁርጠኝነት እና ፈቃደኝነት ያሳያል።

6.1.7 ሂደቱን ማመን

መንፈሳዊ አለም ለእርስዎ እየሰራ እንደሆነ እና አላማዎችዎ እና ፍላጎትዎ እየተሰሙ እንደሆነ ይመኑ። ማናቸውንም ውስጣዊ ጥርጣሬዎች ወይም ፍርሃቶች በመልቀቅ የሚፈልጉት ነገር ወደ ራስዎ እየመጣ እንደሆነ እምነት ይኑርዎት። ሂደቱን ማመናችን የመቆጣጠር ፍላጎታችንን እንድንተው እና ከመንፈሳዊ አላማችን ጋር የሚጣጣሙ የገሀዱ አለም መገለጫዎችን ለመቀበል በክፍት አዕምሮ እንድንጠባበቅ ያስችለናል።

ማጠቃለያ

ግልጽ አላማዎችን ማዘጋጀት እና ከመንፈሳዊ አላማችን ጋር ማስማማት ትርጉም ያለው እና የተሟላ ህይወት ለመፍጠር ሀይል የሚሰጥህ ታላቅ ለውጥ የሚያመጣ ልምምድ ነው። መንፈሳዊ አላማህን በማጤን፣ ፍላጎቶችህን ግልፅ በማድረግ፣ ሀሳቦችህን እና አላማዎችህን በመፃፍ፣ ከእሴቶችህ እና ከእምነቶችህ ጋር በማጣጣም፣ የስኬት ስሜቶችን በውስጥህ በመፍጠር እና አስቀድመን ስኬትን በመመልከት፣ እርምጃ በመውሰድ እና በሂደቱ እምነት በመያዝ ምኞቶችዎን ወደ እውነታ መቀየር የሚያስችል ታላቅ ተፅዕኖ የሚኖረው የንዝረት ጉልበት በዙርያዎ ይፈጥራሉ። ያስታውሱ ዓላማዎችን ማዘጋጀት ቀጣይነት ያለው ልምምድ ሲሆን በጊዜ ለውጥ የእርስዎ ዓላማዎችም እንዲሁ ሊሻሻሉ ይችላሉ። ከመንፈሳዊ አላማህ ጋር እንደተገናኘህ በመቆየት አላማህን ከእውነተኛው ማንነትህ ጋር ማስማማትህን ቀጥል።

6.2 የትርጉም እና የአቅጣጫ ስሜትን ማዳበር

መግቢያ

በህይወታችሁ ውስጥ የትርጉም እና የአቅጣጫ ስሜትን ማዳበር የተሟላ እና አላማ ያለው ህይወት ለመኖር አስፈላጊ ነው። ግልጽ የሆነ የዓላማ ስሜት ሲኖርዎት መነሳሳት፣ መነቃቃት እና ከእውነተኛ ማንነትዎ ጋር ሰላማዊ የሆነ የመስማማት ስሜት መፍጠር ይችላሉ። በዚህ ክፍል ውስጥ በህይወታችሁ ውስጥ የትርጉም እና የአቅጣጫ ስሜትን የማዳበር አስፈላጊነትን በመመርመር እንዴት ይህን ማድረግ እንደምንችል የሚረዳ መመሪያ እናገኛለን።

6.2.1 በእሴትዎ እና በፍላጎቶችዎ ላይ ያሰላስሉ

በእርስዎ እሴቶች እና ፍላጎቶች ላይ በማሰላሰል ይጀምሩ። ለእርስዎ ከእውነት አስፈላጊ የሆነው ምንድን ነው? በውስጣችሁ የደስታ እና የእርካታ ስሜት የሚቀሰቅሱት የትኞቹ ተግባራት፣ እንቅስቃሴዎች ወይም መንስኤዎች ናቸው? እሴቶቻችሁን እና ምኞቶቻችሁን መለየት እና ማወቃችሁ ህይወታችሁን ለራሳችሁ አስፈላጊ ከሆኑ ነገሮች ጋር ለማስማማት እና የዓላማ ስሜት ለመፍጠር እና ለማዳበር ያግዝዎታል።

6.2.2 ትርጉም ያላቸው ግቦችን ማውጣት

ትርጉም ያላቸው ግቦችን ማውጣት በህይወት ውስጥ የአቅጣጫ ስሜትን ለማዳበር ቁልፍ መንገድ ነው። በሞያ፣ በግንኙነት፣ በጤና፣ በግል እድገት እና በህብረተሰብ አስተዋፅዖ እና በመሳሰሉት የህይወትዎ ዘርፎች ምን ማሳካት እንደሚፈልጉ ግምት ውስጥ ያስገቡ። ከእሴቶቻችሁ እና ከፍላጎቶቻችሁ ጋር የሚጣጣሙ ግቦችን በማዘጋጀት ዓላማ ወዳለው ህይወት እንዲመሩ ይፍቀዱ።

6.2.3 ምክንያትዎን ያግኙ

የእርስዎን "ለምን" መረዳት ትርጉም እና አቅጣጫን ለማዳበር ወሳኝ ነው። ለምን አንዳንድ ግቦችን ማሳካት እንደሚፈልጉ ወይም በተወሰኑ ተግባራት ውስጥ መሳተፍ እንደሚፈልጉ እራስዎን ይጠይቁ። ከድርጊትዎ በስተጀርባ ያለው ጥልቅ ምክንያት ምንድነው? የእርስዎን "ለምን" ማወቅዎ የትርጉም ስሜት በመስጠት ግቦችዎን እውን ለማድረግ እንደ ተቀጣጣይ ሀይል ይሆኖታል።

6.2.4 አዳዲስ ልምዶችን ማሰስ

አዳዲስ ልምዶችን በመድፈር ማሰስ ደስታን እና እርካታን የሚሰጥዎትን ተግባራት ለመለየት እና ለማወቅ ይረዳዎታል። ከምቾት ቀጠናዎ በመውጣት አዳዲስ እንቅስቃሴዎችን፣ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎችን ወይም ወደ አዲስ ቦታዎች ይጓዙ። እራስዎን ለአዲስ ተሞክሮዎች በማጋለጥ የተደበቁ ፍላጎቶችን ሊገልጡ ወይም ባሎት ነገር አዲስ እይታን ወይም ምልከታን ሊያገኙ ይችላሉ።

6.2.5 የግል እድገትን መቀበል

የግል እድገት በህይወትዎ ውስጥ ትርጉም እና አቅጣጫን የማዳበር ዋና አካል ነው። እራስን ማጤን፣ ራስን ማሻሻል እና እራስን ማግኘትን በሚያበረታቱ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ይሳተፉ። ይህ መጽሃፎችን ማንበብ፣ ወርክሾፖችን ወይም ሴሚናሮችን መከታተል፣ ቴራፒን፣ ስልጠና መውሰድ፣ ወይም የማስተዋል ችሎታን እና ተመስጦን መለማድን ሊያካትት ይችላል። የግል እድገትን መቀበል ለለውጥ ዝግጁ እንዲሆኑ እና ከእውነተኛ ማንነትዎ ጋር እንዲጣጣሙ ያስችልዎታል።

6.2.6 ሌሎችን ማገልገል

ለሌሎች ደህንነት አስተዋጽዖ ማድረግ ለህይወትዎ ጥልቅ ትርጉም እና ዓላማ ያመጣል። ማህበረሰብዎን ለማገልገል ወይም ደግነት በተሞላባቸው ድርጊቶች ውስጥ ለመሳተፍ መንገዶችን ይፈልጉ። ይህ በፈቃደኝነት፣ በማማከር ወይም በቀላሉ ለተቸገሩት ድጋፍ በመስጠት ሊከነወን ይችላል። ሌሎችን በማገልገል የእነሱን ህይወት ብቻ ሳይሆን የራስዎን ህይወትም ያበለጽጋል።

6.2.7 ምስጋናን መለማመድ

የትርጉም እና የአቅጣጫ ስሜትን ማዳበር በህይወትዎ ውስጥ ያሉትን በረከቶች ማድነቅ እና መቀበልን ያካትታል። ምስጋና የምታቀርቡለትን ነገር በማሰላሰል በየቀኑ ምስጋናን መስጠትን ተለማመዱ። ይህ ልምምድ ትኩረትዎን ከጎደለው የህይወት ክፍል ይልቅ ወደ ፀጋ እና በረከት በመለወጥ የደስታ እና የእርካታ ስሜትን ይጨምራል።



6.2.8 ውስጣዊ ስሜትን ማመን

ውስጣዊ ስሜትዎ በህይወትዎ ውስጥ ትርጉም እና አቅጣጫን ለማዳበር ቁልፍ መመሪያ ነው። ውስጣዊ ጥበብዎን፣ ግንዛቤዎን ወይም ስሜትዎን በማመን የሚሰጣቸውን ስውር መልሶች እና መመሪያዎችን ያዳምጡ። ውስጣዊ ግንዛቤዎ ከእውነተኛው ማንነትዎ ጋር የሚጣጣሙ ውሳኔዎችን እንዲያደርጉ፣ አላማ ያለው እና የተሟላ ህይወት እንዲመሩ ይረዳዎታል።

ማጠቃለያ

በህይወትዎ ውስጥ የትርጉም እና አቅጣጫን ስሜት ማዳበር ዓላማ ያለው እና የተሟላ ህይወት እንዲኖርዎት የሚያስችል የለውጥ ጉዞ ነው። በእሴቶችዎ እና በፍላጎቶችዎ ላይ በማሰላሰል፣ ትርጉም ያላቸው ግቦችን በማውጣት፣ የእራስዎን ምክንያት በማግኘት፣ አዳዲስ ልምዶችን በማሰስ፣ የግል እድገትን በመቀበል፣ ሌሎችን በማገልገል፣ ምስጋናን በመለማመድ እና በውስጣዊ ስሜትዎ በመተማመን ከእውነተኛ ማንነትዎ ጋር የሚስማማ ህይወት መፍጠር ይችላሉ።

ትርጉምን እና አቅጣጫን ማዳበር ቀጣይነት ያለው ሂደት ሲሆን ሲያድጉ እና ሲቀይሩ ሊሻሻል ይችላል። ከእሴቶችዎ እና ከፍላጎቶችዎ ጋር እንደተገናኙ በመቆየት ወደ ህይወትዎ ደስታ እና እርካታን ከሚያመጣላችሁ ነገር ጋር እራስዎ ማስማማትዎን ይቀጥሉ።



6.3 ከከፍተኛ ዓላማዎ ጋር ያለዎትን ግንኙነት ለማጠናከር የሚረዱ ዘዴዎች

መግቢያ

ከከፍተኛ አላማህ ጋር ያለህን ግንኙነት ማጠናከር ከእውነተኛ ማንነትህ ጋር የተስተካከለ ህይወት እንድትኖር የሚያስችል የለውጥ ጉዞ ነው። ከፍ ካለው አላማህ ጋር ስትገናኝ ጥልቅ የሆነ የመሟላት እና የትርጉም ስሜት ታገኛለህ። በዚህ ክፍል ውስጥ ከከፍተኛ ዓላማዎ ጋር ያለዎትን ግንኙነት ለማጠናከር የሚረዱዎትን ቴክኒኮችን እንመረምራለን።

6.3.1 ተመስጦ እና ማስተዋል

የተመስጦ እና የማስተዋል ልምምዶች ከከፍተኛ ዓላማዎ ጋር ለመገናኘት ቁልፍ መሳሪያዎች ናቸው። አእምሮዎን ለማረጋጋት፣ በትንፋሽዎ ላይ ለማተኮር እና በአሁኑ አፍታ የመገኘት ስሜትን ለማዳበር በየቀኑ የተወሰነ ጊዜ ይመድቡ። በተመስጦ ልምምድ ውስጣዊ ጥበብ እና የመመርያ አቅጣጫ ማግኘት እንችላለን። የማስተዋል ልምምዶች በአሁን ጊዜ እንዲኖሩ እና ከአሁኑ ጊዜ ጋር እንዲጣጣሙ የሚያግዝዎት ሲሆን ይህም እርምጃዎችዎን ከከፍተኛ ዓላማዎ ጋር አብረው እንዲያስኬዱ ያስችልዎታል።

6.3.2 ጆርናል መፃፍ እና ራስን ማጤን

ጆርናል የማድረግ እና እራስዎን የማጤን ልምምዶች ሃሳቦችዎን፣ ስሜቶችዎን እና ፍላጎቶችዎን ለመዳሰስ እድል ይሰጣሉ። ስለ ህልሞችዎ፣ ምኞቶችዎ እና ልምዶችዎ ለመመዝገብ መደበኛ ጊዜን ይመድቡ። በእሴቶችዎ፣ በፍላጎቶችዎ፣ እንዲሁም ደስታን እና እርካታን በሚያመጡልዎ ነገሮች ላይ ያሰላስሉ። ጆርናል ማድረግ ስለ ከፍተኛ አላማዎ ግልጽነት እና ግንዛቤን እንድታገኙ የሚፈቅድ ሲሆን ግንኙነትዎን የሚገቱ ውስን እምነቶች ወይም ቅጦችን እንዲለዩ ያግዝዎታል።

6.3.3 መነሳሻን እና መመሪያን ከሌሎች መፈለግ

ከከፍተኛ ዓላማቸው ጋር ከተጣመሩ ሌሎች ግለሰቦች መነሳሻን እና መመሪያን መፈለግ በሚያስደንቅ ሁኔታ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። መጽሐፎችን ያንብቡ፣ ፖድካስቶችን ያዳምጡ፣ ወይም ከግል እድገት እና መንፈሳዊ ዓላማችን ጋር የተያያዙ ርዕሶችን የሚዳስሱ ወርክሾፖች እና ሴሚናሮች ውስጥ ይሳተፉ። በጉዞዎ ላይ እርስዎን ሊደግፉዎት እና ሊያበረታቱዎት ከሚችሉ ተመሳሳይ አስተሳሰብ ካላቸው ግለሰቦች ጋር እራስዎን ይከበቡ።

6.3.4 ከተፈጥሮ ጋር መገናኘት

ተፈጥሮ እኛን መሰረት የማስያዝ እና ከራሳችን ከሚበልጥ ነገር ጋር የምታገናኝበት ልዩ እና ድንቅ መንገድ አላት። በፓርክ ውስጥ በእግር መጓዝ፣ በተራሮች ላይ የእግር ጉዞ ማድረግ፣ ወይም በቀላሉ ውሀ ባለበት ስፍራ በመቀመጥ በተፈጥሮ ውስጥ ጊዜ ያሳልፉ። በተፈጥሮ ውስጥ ጊዜ በማሳለፍ እና የፍጥረት ዓለምን ውበት እና ትስስር በመመልከት ከከፍተኛ ዓላማዎ ጋር ያለዎትን ግንኙነት እንዲያስታውስዎት ይፍቀዱ።

6.3.5 ውስጣዊ ግንዛቤን እና መመሪያ መቀበል

ከከፍተኛ ዓላማዎ ጋር ያለዎትን ግንኙነት ለማጠናከር ውስጣዊ ግንዛቤዎን ማዳበር እና የውስጥ መመሪያዎን ማመንን መለማመድ አስፈላጊ ነው። በውስጣችሁ ለሚነሱ ስውር መልዕክቶች፣ የሆድ ስሜቶች እና ገላጭ ግንዛቤዎች ትኩረት ይስጡ። ከምክንያታዊ አስተሳሰብዎ ጋር የሚቃረን ቢሆንም እንኳን ውስጣችሁን ማዳመጥ እና መከተልን ተለማመዱ። ውስጣዊ መመሪያዎ ወደ ከፍተኛ አላማዎ እየመራዎት እንደሆነ ይመኑ።

6.3.6 እራስን መንከባከብን እና ራስን ማፍቀርን ማዳበር

ራስዎን መንከባከብ እና ማፍቀርን መለማመድ ከከፍተኛ ዓላማዎ ጋር ያለዎትን ግንኙነት ለማጠናከር ወሳኝ ነው። እንደ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ጤናማ አመጋገብ፣ እረፍት ያለው እንቅልፍ እና ደስታን በሚሰጡዎት እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ የአካል፣ የስሜት እና አእምሮአዊ ደህንነትዎን ያሳድጉ። ከከፍተኛ ዓላማዎ ጋር የተጣጣመ ህይወት ለመኖር ብቁ መሆንዎን በማወቅ እራስዎን በደግነት እና በርህራሄ ይያዙ።

6.3.7 ተደጋግመው የሚገለጡ ክስተቶችን እና ምልክቶችን መቀበል እና ማቀፍ

በህይወትዎ ውስጥ ተደጋግመው ለሚታዩ እና ለሚከሰቱ ተመሳሳይ ክስተቶች እና ምልክቶች ትኩረት ይስጡ። እነዚህ አጋጣሚዎች ከከፍተኛ ዓላማዎ ጋር የሚጣጣሙ እና ትርጉም ያላቸው የአጋጣሚዎች፣ ምልክቶች ወይም መልዕክቶች ሊሆኑ ይችላሉ። ለእነዚህ ምልክቶች ክፍት እና ተቀባይ በመሆን ወደ እውነተኛው መንገድዎ እየመሩዎት እንደሆነ ይመኑ።

ማጠቃለያ

ከከፍተኛ ዓላማህ ጋር ያለህን ግንኙነት ማጠናከር ትጋትን እና ራስን መመርመርን የሚጠይቅ የለውጥ ጉዞ ነው። እንደ ተመስጦ እና ማስተዋል ያሉ ቴክኒኮችን በማካተት፣ ጆርናል በመፃፍ እና ራስን በማጤን፣ ተነሳሽነት እና መመሪያን ከሌሎች በመፈለግ፣ ከተፈጥሮ ጋር በመገናኘት፣ ውስጣዊ ግንዛቤ እና ውስጣዊ መመሪያን በመቀበል፣ እራስን መንከባከብን እና ራስን ማፍቀርን በማዳበር እና ተመሳሳይ ክስተቶችን እና ምልክቶችን በመቀበል ከከፈተኛ ዓላማዎ ጋር ያልዎትን ግንኙነት ያጠናክራሉ። ይህ ጉዞ ለእርስዎ ልዩ እንደሆነ በመረዳት ባልተጠበቁ መንገዶች ሊገለጡ እንደሚችሉ ያስታውሱ። ሂደቱን በማመን፣ ለውስጣዊ መመሪያዎ ክፍት በመሆን ከፍተኛ አላማዎ ትርጉም እና እርካታ ወዳለው ህይወት እንዲመራዎት ይፍቀዱ።

ምዕራፍ 7፡ የምስጋና ህግ

7.1 ፀጋ እና ደስታን ለመሳብ የምስጋና ኃይልን መጠቀም

መግቢያ

ምስጋና ህይወትዎን የሚቀይር፣ ፀጋ እና ደስታን የሚያመጣ ታላቅ ተፅዕኖ ያለው ልምምድ ነው። የምስጋና አስተሳሰብን ስታዳብር ትኩረትህን ከጎደለው ነገር ወደ በህይወትህ ዋጋ ወዳለው ነገር እንድትቀይር ይረዳሀል። በዚህ ክፍል የምስጋና ኃይልን እንዲሁም እንዴት ፀጋ እና ደስታን ለመሳብ እንደሚረዳ እንመረምራለን።

7.1.1 ዕለታዊ የምስጋና ልምምድ ማዳበር

የእለት ተእለት የምስጋና ልምምድን በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ውስጥ በማካተት ይጀምሩ። በህይወትዎ ውስጥ ያሉ በረከቶችን ለማድነቅ በየቀኑ ጥቂት ጊዜዎችን ይውሰዱ። ይህ በጆርናል ዝግጅት፣ የምስጋና ዝርዝር በመፍጠር ወይም በቀላሉ ምስጋናን በጸጥታ በአእምሮዎ በመግለጽ ሊከናወን ይችላል። ያለዎትን ፀጋ ያለማቋረጥ እውቅና በመስጠት እና በማድነቅ የበለጠ ፀጋ፣ በረከት እና ደስታን ወደ ህይወትዎ ይጋብዛሉ።

7.1.2 አሁን ባለው ቅጽበት ላይ ማተኮር

ምስጋና በአሁኑ ጊዜ በማስተዋል ሲተገበር በጣም ኃይለኛ ነው። ያለፈውን ከማሰብ ወይም ስለወደፊቱ ከመጨነቅ ይልቅ ሙሉ በሙሉ በአሁኑ አፍታ ለመገኘት እና አሁን ያለውን ፀጋ መቀበልን እራስዎን ያሰልጥኑ። በአሁኑ ጊዜ ላይ በማተኮር በዙሪያዎ ያለውን ፀጋ እና ደስታን ሙሉ በሙሉ ሊለማመዱ እና ሊያደንቁ ይችላሉ።

7.1.3 ትንንሽ ነገሮችን ማድነቅ

በህይወት ውስጥ ላሉ ትልልቅ ነገሮች አመስጋኝ መሆን አስፈላጊ ቢሆንም ደስታን እና እርካታን የሚያመጡልዎትን ትናንሽ ነገሮችን ችላ አይበሉ። ለምሳሌ እንደ ሞቅ ያለ የቡና ስኒ፣ የፀሃይ ጀምበር ስትጠልቅ፣ ወይም ከምትወደው ሰው ደግነት የተሞላባቸውን ቀላል ደስታዎች በማስተዋል ተመልከት። ትናንሽ ነገሮችን በማድነቅ ለዕለት ተዕለት በረከቶች የአመስጋኝነት ስሜትን ያዳብራሉ።

7.1.4 በአስቸጋሪ ጊዜያት ምስጋናን መለማመድ

ምስጋና ማለት በህይወት ውስጥ ላሉት መልካም ነገሮች ማመስገን ብቻ መለማመድ ሳይሆን በአስቸጋሪ ጊዜያት ፀጋን እና በረከትን መመልከት እና ማግኘትም ጭምር ነው። ችግሮች ሲያጋጥሙዎት ከልምዶቹ የሚመጡትን ትምህርቶችን፣ የእድገት እድሎችን ወይም የጥንካሬ ጊዜዎችን ይፈልጉ። አመለካከትዎን በመቀየር እና በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥም እንኳን ምስጋናን በማግኘት ፈተና እና መሰናክሎችን ወደ ግላዊ እድገት እና ማበረታቻ መቀየር ይችላሉ።

7.1.5 ለሌሎች ምስጋናን ግለጽ

ለሌሎች ምስጋናን መግለጽ በህይወታችን ፀጋን እና ደስታን ለማዳበር ወሳኝ መንገድ ነው። በህይወታችሁ ውስጥ አዎንታዊ ተጽእኖ ላደረጉ ሰዎች ምስጋና ለመክጠት እና ለማድነቅ ጊዜ ይውሰዱ። ይህ ከልብ ከሚመነጩ ንግግሮች፣ በእጅ በተጻፉ ማስታወሻዎች ወይም በደግነት ተግባራት ሊከነወን ይችላል። ለሌሎች ምስጋናዎችን በመግለጽ መንፈሳቸውን ከፍ ማድረግ ብቻ ሳይሆን የራስዎን የግንኙነት ስሜት ያጠናክራሉ።

7.1.6 ምኞቶችዎን በአመስጋኝነት እና በአይነ ህሊናዎ መመልከት

ምኞቶችዎን እውን ለማድረግ የምስጋና ኃይልን ከአይነ ህሊና ምልከታ ጋር ያዋህዱ። ግቦችዎን እና ህልሞችዎን ቀድመው እውን እንደሆኑ አድርገው በአዕምሮዎ ለመመልከት በየቀኑ ጊዜ ይውሰዱ። እነዚያን ምኞቶች በማሳካት የሚመጣውን የምስጋና እና የደስታ ስሜት አስቀድመው ይሰማዎት። ምስጋናህን ከምኞትህ ጋር በማጣጣም እና አብሮ በማስኬድ ወደ ህይወትህ ፀጋ እና ደስታን የሚስብ ሃይለኛ የንዝረት ጉልበት በዙርያህ ትፈጥራለህ።

7.1.7 በደግነት ተግባራት ውስጥ መሳተፍ

በደግነት ተግባራት ውስጥ መሳተፍ ምስጋናን ለመግለጽ እና ደስታን ለማሰራጨት ዋንኛው መንገድ ነው። በትናንሽ የደግነት ተግባራትም ሆነ በትላልቅ ሌሎችን ለመርዳት እድሎችን ይፈልጉ። በምላሽ ምንም ነገር ሳንጠብቅ ለሌሎች ቁሳዊም ሆነ ቁሳዊ ያልሆኑ የደግነት ተግባራትን በመከወን በአለም ላይ የአዎንታዊነት እና የፀጋ ተፅዕኖ ይፈጥራል።



ማጠቃለያ

የምስጋና ኃይልን መጠቀም ወደ ህይወትዎ ፀጋን እና ደስታን ሊስብ የሚችል ለውጥ የሚያመጣ ልምምድ ነው። ዕለታዊ የምስጋና ልምምድን በማዳበር፣ በአሁኑ አፈታ በማተኮር፣ ጥቃቅን ነገሮችን በማድነቅ፣ በአስቸጋሪ ጊዜያት ምስጋናን በመለማመድ፣ ለሌሎች ምስጋና በመግለጽ፣ ምኞቶችዎን በአመስጋኝነትና በአይነ ህሊና በመመልከት እና የደግነት ተግባሮችን በመለማመድ ወደ እርስዎ የበለጠ በረከቶችን እና አዎንታዊ የህይወት ልምዶችን ይጋብዛሉ። ምስጋናን እንደ የመኖር መንገድ በመቀበል ፀጋ፣ በረከት እና ደስታ ወደ ህይወትዎ ሲፈስ ይመልከቱ።

7.2 አመለካከትን ለመቀየር በየቀኑ የምስጋና ልምምድን ማዳበር

መግቢያ

እለታዊ የምስጋና ልምምድን ማዳበር የእርስዎን አመለካከት ለመቀየር እና በህይወትዎ ላይ አወንታዊ ለውጥ ለማምጣት ወሳኝ መንገድ ነው። ሆን ብለህ እና በማስተዋል ምስገና በምሰጣቸው ነገሮች ላይ ስታተኩር በዙሪያህ ያለውን ፀጋ እና በረከት መመልከትን አእምሮህን ታሠለጥነዋለህ። በዚህ ክፍል ውስጥ የእርስዎን አመለካከት ለመቀየር የሚረዱ ዕለታዊ የምስጋና ልምምድ እንዴት ማዳበር እንደምንችል እንመረምራለን።

7.2.1 የምስጋና ጆርናል በመፃፍ መጀመር

ምስጋና የሚገባቸውና የምሰጣቸውን ከሶስት እስከ አምስት የሚደርሱ ነገሮችን በመጻፍ ምስጋናን ለመግለፅ በየቀኑ ጥቂት ደቂቃዎችን መድብ። እነዚህ ትልቅ፣ ትንሽ፣ የተመረጠ ወይም ሁሉንም የሚያጠቃልል ሊሆኑ ይችላሉ። የመጻፍ ተግባር በህይወትዎ ውስጥ ያሉትን በረከቶች ሙሉ በሙሉ እንዲገነዘቡ እና እንዲያደንቁ ይረዳዎታል። ይህንን የእለት ተእለት ልማድ በማድረግ እይታዎ ወይም አመለካከትዎን መቀየር ይችላሉ።

7.2.2 የምስጋና ተመስጦን መለማመድ

በተመስጦ ልምምድዎ ውስጥ ምስጋናን ያካትቱ። ጸጥ ያለ ቦታ በመቀመጥ አይኖችዎን ይዝጉ። ከዛንም እራስዎን ወደ አሁኑ አፍታ ለመመለስ በተደጋጋሚ ትንፋሽ ይውሰዱ። በመቀጠልም ምስጋና ለሚሰጧቸው ነገሮች ሙሉ ትኩረትዎን ይስጡ። በልብዎ ውስጥ ያለውን ምስጋና ሙሉ በሙሉ እንዲሰማዎት በመፍቀድ በፀጥታ ወይም ጮክ ብለው ይግለጹ። ይህ ልምምድ ጥልቅ የሆነ የአድናቆት ስሜት በውስጥዎ እንዲፈጠር እና ትኩረትዎን ወደ አዎንታዊነት እንዲቀይሩ ይረዳዎታል።

7.2.3 የምስጋና ማሰሮ ማዘጋጀት

በቤትዎ ውስጥ የምስጋና ማሰሮ ያዘጋጁ። በየቀኑ ምስጋና መስጠት የምንፈልገውን ነገር በትንሽ ወረቀት ላይ በመፃፍ በማሰሮው ውስጥ ያስቀምጡ። ከጊዜ በኋላ ማሰሮው በህይወትዎ ውስጥ ባሉ የበረከት በማስታወሻዎች ይሞላል። አዎንታዊ ስሜትን በውስጥዎ መጨመር በሚፈልጉበት ጊዜ ሁሉ በማሰሮው ውስጥ ያሉትን ማስታወሻዎች ለማንበብ ትንሽ ጊዜ ይውሰዱና አመስጋኝ መሆን ያለብዎትን ዝርዝር ምክንያቶች ያስታውሱ።

7.2.4 ለሌሎች ምስጋናን መስጠት

ለሌሎች ምስጋናን መግለጽ መንፈሳቸውን ከፍ የሚያደርግ ብቻ ሳይሆን የእራስዎን የአመስጋኝነት ስሜት ያጎላል። በህይወትዎ ያሉትን ሰዎች ለማመስገን እና ለማድነቅ ጊዜ ይውሰዱ። አድናቆትህን ለማሳየት ማስታወሻ መፃፍ፣ በቃል መግለፅ ወይም የደግነት ተግባራትን አድርግ። ምስጋናህን በመግለፅ ወደራስህ አወንታዊ ተዘዋዋሪ ተጽእኖ ትፈጥራለህ። ይህም የፀጋ እና የበረከት አስተሳሰብን ያጠናክራል።

7.2.5 የምስጋና የእግር ጉዞዎችን ማድረግ

የምስጋና የእግር ጉዞዎችን በማድረግ ወደ ተፈጥሮ ምስጋና እራስዎን ይውሰዱ። ስትራመዱ በዙሪያህ ያለውን ውበት ተመልከት እንዲሁም አድንቅ። የተፈጥሮን ቀለሞች፣ ድምፆች እና ሽታዎች አስተውል። ለዛፎች፣ አበቦች፣ እንስሳት እና በዚያ ቅጽበት ለመገኘት ያገኘህውን እድል በምስጋና ተቀበል። ይህ ልምምድ ከተፈጥሯዊው አለም ፀጋ ጋር እንድትገናኝ በማድረግ አመለካከትህን ወደ ምስጋና ይለውጠዋል።

7.2.6 ምስላዊ የምስጋና ማስታወሻዎችን መጠቀም

ምስላዊ የምስጋና ማስታወሻዎችን በአካባቢዎ ውስጥ ያስቀምጡ። ይህ የምስጋና ሰሌዳ፣ ምስጋና የምንሰጣቸውን ነገሮች የሚወክሉ ምስሎች ወይም የምስጋና ማረጋገጫዎች ያሉት ተለጣፊ ማስታወሻ ሊሆኑ ይችላል። እነዚህ ምስላዊ ማስታወሻዎች የእርስዎን አመለካከት ለመቀየር እና በህይወትዎ አዎንታዊ ገጽታዎች ላይ እንዲያተኩሩ ለማስታወስ እንደ ማበረታቻ ያገለግላሉ።

7.2.7 በፈተና ጊዜያት ምስጋናን መለማመድ

በአስቸጋሪ ጊዜያት ምስጋናን መለማመድ በማንነታችንም ሆነ በህይወታችን ላይ ታላቅ ተፅዕኖ ሊኖረው ይችላል። ከፈታኝ ሁኔታዎች የሚነሱ ትምህርቶችን፣ የእድገት እድሎችን ወይም የጥንካሬ ጊዜዎችን ይመርምሩ። በችግሩ ላይ ከማተኮር ይልቅ እይታዎን ወደ ተግዳሮቶቹን በማሸነፍ ለሚመጣው ፅናት እና እድገት ምስጋናን ይስጡ። ይህ ልምምድ በአስቸጋሪ ጊዜ ውስጥም አዎንታዊ አመለካከትን ለማዳበር ይረዳል።

ማጠቃለያ

የእለት ተእለት የምስጋና ልምምድን ማዳበር የእኛን አመለካከት ለመቀየር እና በህይወታችን አወንታዊ ለውጥ ለማምጣት የሚያስችል የለውጥ መንገድ ነው። ከምስጋና ጆርናል በመጀመር፣ የምስጋና ተመስጦን በመለማመድ፣ የምስጋና ማሰሮ በማዘጋጀት፣ ምስጋናን ለሌሎች በማካፈል፣ በምስጋና የእግር ጉዞዎች በማድረግ፣ ምስላዊ ማስታወሻዎችን በመጠቀም እና በፈተና ጊዜያት ምስጋናን በመለማመድ አእምሮዎን በበረከቶች እና በፀጋዎች ላይ እንዲያተኩር ያሠለጥናሉ። ምስጋናን እንደ ዕለታዊ ልማድ በመቀበል የእርስዎ አመለካከት ወደ አዎንታዊነት፣ ደስታ እና ለአሁኑ ጊዜ ጥልቅ አድናቆት እና ወደ ግንዛቤ ሲሸጋገር ይመልከቱ።

7.3 የምስጋና ስሜት በደህንነትዎ እና በግንኙነትዎ ላይ የሚያሳድረው ተፅዕኖ

መግቢያ

ምስጋና ለግል እድገት ወሳኝ ልምምድ ብቻ ሳይሆን በደህንነትዎ እና በግንኙነቶችዎ ላይም ከፍተኛ ተጽእኖ ይኖረዋል። በውስጣችሁ ያለውን የምስጋና ስሜት ስታሳድጉ ከራሳችሁ በላይ የሚዘልቅ እና በአካባቢያችሁ ባሉት ሰዎች ላይ በጎ ተጽዕኖ የሚያሳድር ተዘዋዋሪ ተጽእኖ ይፈጥራል። በዚህ ክፍል ውስጥ በደህንነትዎ እና በግንኙነትዎ ላይ አመስጋኝነት ያለውን ተፅእኖ እንመረምራለን።

7.3.1 የተሻለ የአእምሮ እና ስሜታዊ ደህንነት

ምስጋናን መለማመድ የተሻለ የአእምሮ እና የስሜታዊ ደህንነት ያስከትላል። ምስጋና በምስጣቸው ነገሮች ላይ ስታተኩር ትኩረትህን ከአሉታዊ ሀሳቦች እና ስሜቶች ወደ አዎንታዊ ስሜት ይለውጣል። ምስጋና የደስታ ስሜትን፣ እርካታን እና አጠቃላይ ደህንነትን በመጨመር ጭንቀትን፣ ጫናን እና ድብርትን ይቀንሳል። ምስጋናን በመለማመድ እና በማዳበር ለአእምሮዎ እና ለስሜታዊ ጤንነትዎ አዎንታዊ መሰረት ይጥላሉ።

7.3.2 የተሻለ አካላዊ ጤንነት

ምስጋና በአካላዊ ጤንነት ላይ አዎንታዊ ተጽእኖ አለው። ጥናቶች እንደሚያሳዩት አመስጋኝ ግለሰቦች እንደ መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የተሻለ እንቅልፍ እና ጤናማ የአመጋገብ ልማዶች ባሉ ጤናማ ባህሪያት ውስጥ የመሳተፍ አዝማሚያ አላቸው። ምስጋና የሰውነትን በሽታ የመከላከል አቅምን ይጨምራል፣ የደም ግፊትን ይቀንሳል፣ እንዲሁም ሥር የሰደደ ሕመም መንስኤዎችን ይቀንሳል። ምስጋናን በመለማመድ አጠቃላይ አካላዊ ደህንነትዎን ያጠናክራሉ።

7.3.3 የጠነከረ ግንኙነት

ግንኙነቶችን በመገንባት እና በማጠናከር ረገድ ምስጋና ወሳኝ ሚና ይጫወታል። ለሌሎች ምስጋና ስትገልጽ የአድናቆት ስሜት እና ግንኙነትን ያዳብራል። በተጨማሪም ምስጋና መተሳሰብን፣ ርህራሄን እና መረዳትን ስለሚያሳድግ አመስጋኝ ግለሰቦች አወንታዊ እና አርኪ ግንኙነቶች የመፍጠር እና የማዳበር እድላቸው ሰፊ ነው። ለሚወዱት ሰዎች ምስጋናን በመግለጽ ትስስርዎን ያጠናክራሉ እንዲሁም አዎንታዊ እና ደጋፊ አካባቢን ይፈጥራሉ።

7.3.4 የመቋቋም አቅም መጨመር

ምስጋና በችግሮች እና በፈተና ጊዜ የመቋቋም አቅምን ለመገንባት ይረዳል። ምስጋናን ስትለማመድ ትኩረትህን ከጎደለው እና ከሌለው ነገር ይልቅ ወደ አሁኑ አፍታ በመመለስ በህይወት ስላለው እና አስፈላጊ ወደሆነው ነገር እንድትቀር ያደርግሃል። ይህ የአመለካከት ለውጥ በአስቸጋሪ ጊዜም እንኳን ጥንካሬን፣ ተስፋን እና ትርጉምን እንድታገኝ ይፈቅድልሃል። ምስጋናን በማዳበር የህይወትን ውጣ ውረዶች በአዎንታዊ አስተሳሰብ ለመምራት ፅናት ያዳብራሉ።

7.3.5 ፀጋ እና በረከትን መሳብ

ምስጋና ፀጋ እና በረከትን ወደ ህይወታችን ለመሳብ እንደ ማግኔት የሚያገለግል ነው። አመስጋኝ በሆንበት ነገር ላይ ስናተኩር አዎንታዊ የንዝረት ጉልበት ወደ መንፈሳዊ አለም ትልካለህ ይህም ተመሳሳይ በረከቶችን እና ፀጋዎችን ወደ ህይወትህ ትስባለህ። በዙሪያህ ያለውን ፀጋ እና በረከት ባደነክ እና እውቅና በሰጠህ ቁጥር የበለጠ ነገርን ወደ ራስህ ትጠራለህ። ምስጋናን በማዳበር ከራስዎ በላይ የሚዘልቅ እና በግንኙነቶችዎ እና ልምዶችዎ ላይ በጎ ተጽእኖ የሚፈጥር የፀጋ እና የበረከት ዑደት ይፈጥራሉ።

7.3.6 ሌሎችን ማነሳሳት

የምስጋና ውጤት ከቅርብ ግንኙነቶችዎ በላይ ይዘልቃል። ምስጋናን ስትለማመድ በዙሪያህ ያሉትን በማነሳሳት አወንታዊ ተጽእኖ ያሳድራል። የእርስዎ ምስጋና ለሌሎች አርአያ ሆኖ ሊያገለግል፣ ተመሳሳይ የአመስጋኝነት እና የአዎንታዊ አስተሳሰብ እንዲከተሉ ያበረታታል። ምስጋናን በህይወትዎ በማካተት ሌሎች የራሳቸውን የምስጋና እና የደህንነት ስሜት እንዲያሳድጉ ለማነሳሳት ሀይል ይሰጣሉ።

7.3.7 አወንታዊ አካባቢ መፍጠር

ምስጋና የሚኖሩበትን እና የሚገናኙበትን አካባቢ የመለወጥ ኃይል አለው። ያለማቋረጥ ምስጋናን ስትገልጹ ግልጽ የሆነ ግንኙነትን፣ ደግነትን እና ድጋፍን የሚያበረታታ አዎንታዊ አከባቢን ይፈጥራል። በግንኙነትዎ እና በማህበረሰቦችዎ ውስጥ የምስጋና ባህልን በማዳበር ለሁሉም ይበልጥ ተስማሚ የሆነ አካባቢ እንዲኖር አስተዋፅዖ ያደርጋሉ።



ማጠቃለያ

የምስጋና ውጤት በጣም ሰፊ ሲሆን ደህንነትዎ እና ግንኙነቶችዎ ላይ አዎንታዊ ተፅዕኖ ያሳድራል። ምስጋናን በመለማመድ የአዕምሮ እና የስሜት ደህንነትዎን መጨመር፣ አካላዊ ጤንነትዎን ማሻሻል፣ ግንኙነቶችዎን ማጠናከር፣ የመቋቋም አቅም መጨመር፣ ፀጋ እና በረከትን ወደራስዎ መሳብ፣ ሌሎችን ማነሳሳት እና ማበረታታት፣ እንዲሁም በዙርያዎ አዎንታዊ አካባቢን መፍጠር ይችላሉ። ምስጋናን እንደ የህይወት መንገድ በመቀበል የተንሰራፋው አዎንታዊ የንዝረት ጉልበትዎ ተፅእኖ በህይወትዎ እና በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች ህይወት ውስጥ ደስታን፣ ቀናነትን እና እርካታን ሲያሰራጭ ይመልከቱ።

ምዕራፍ 8: ያለመጣበቅ ህግ

8.1 መጣበቅን መተው እና ለመንፈሳዊ አለም ፍሰት መሰጠት

መግቢያ

ከውጫዊ አለም መጣበቅን መተው እና ለመንፈሳዊ አለም ፍሰት መሰጠት ሰላምን፣ ነፃነትን እና ጥልቅ የህይወት ትስስርን ሊያመጣ የሚችል ታላቅ ተፅዕኖ ያለው ተግባር ነው። በዚህ ምእራፍ ውስጥ መጣበቅን ስለመተው እና ለመንፈሳዊ አለም የመሰጠትን ጽንሰ ሃሳብ እንቃኛለን።

8.1.1 መጣበቅን መረዳት

የመጣበቅ ፍላጎት ደህንነትን፣ ደስታን ወይም ቁጥጥርን ለማግኘት ከሰዎች፣ ነገሮች፣ ሁኔታዎች ወይም ውጤቶች ጋር ከመጠን በላይ እራሳችንን የመጣመር ዝንባሌን ያመለክታል። ከመጠን በላይ የሆነ ቁርኝት ወይም መጣበቅ ጊዜያዊ ማጽናኛ ሊሰጥ ቢችልም ብዙ ጊዜ ነገሮች እንደታቀደው ሳይሄዱ ሲቀሩ ወይም ከአቅማችን በላይ የሆኑ ሁኔታዎችን ለመቆጣጠር ስንሞክር ወደ ስቃይ ይመራናል።

የመጣበቅ ፍላጎት የሰው ልጅ ተፈጥሯዊ ዝንባሌ ቢሆንም ይህ ፍላጎት አሁን ያለንበትን ጊዜ ሙሉ በሙሉ እንዳንለማመድ እና ህይወት የምሰጠንን እድሎች ለመቀበል ያለንን አዝማሚያ ሊገድብ ይችላል።

8.1.2 የነገሮች ጊዜያዊነትን መቀበል

የመጣበቅ ባህሪን ለመልቀቅ እና ለመተው ቁልፍ ከሆኑ ነገሮች አንዱ የህይወትን ጊዜያዊነት መቀበል ነው። በህይወት ውስጥ ያለ ሁሉም ነገር ያለማቋረጥ በለውጥ ላይ ነው። ይህ ግንዛቤ ካለን ነገሮችን፣ ሁኔታዎችን ወይም ሰዎችን ለዘላለም አንድ አይነት ሆነው እንደሚቆዩ ማመን እና መቀበል ከእውነታ የራቀ እና የተሳሳተ አመለካከት መሆኑን እንረዳለን።

የህይወት ጊዜያዊነትን በመቀበል ለአዳዲስ ልምዶች ክፍት የመሆን እና ቶሎ የመላመድ ችሎታን ማዳበር እንችላለን። ይህም ከምንመኘው ነገር ጋር ከመጣበቅ ወይም የማንፈልገውን ከመቃወም ይልቅ በመንገዳችን የሚመጡ ለውጦችን እና ፈተናዎችን እንድንቀበል እና አብረን እንድንፈስ ያስችለናል።

8.1.3 አለመጣበቅን መለማመድ

አለመጣበቅን ለመለማመድ ለውጤቶች፣ ለምንጠብቀው ነገር እንዲሁም ውጪ ካለው ነገር ቀርቶ ከራሳችንን ማንነት ጋር ያለንን መጣበቅ ጭምር መተውን ይጨምራል። ለእያንዳንዱ የህይወታችንን ክፍል ያለንን የመቆጣጠር ፍላጎትን መተው እና ለተፈጥሮ የህይወት ፍሰት መገዛትን ያካትታል።

ያለፍርድ እና መጣበቅ ሃሳቦችዎን፣ ስሜቶችዎን እና ፍላጎቶችዎን ከከፍታ ሆነው መመልከትን ይለማመዱ። በአካላዊ አለም ውስጥ ያሉ በረከት እና ፀጋዎች ጊዜያዊ ልምምዶች መሆናቸውን አውቀው እንዲመጡና እንዲሄዱ ይፍቀዱላቸው። አለመጣበቅን በእለተ ተእለት በመለማመድ የውስጣዊ ሰላም እና የነጻነት ስሜትን ማዳበር እንችላለን።

8.1.4 መንፈሳዊ አለምን ማመን

ለመንፈሳዊ አለም ፍሰት መገዛት በእኛ ውስጣዊ ፍላጎት ላይ የሚሰራ የበለጠ ታላቅ መንፈሳዊ ሀይል እንዳለ፣ እየመራን እና እኛን እየደገፈን እንደሆነ ማመንን ያካትታል። የሕይወታችንን ሁሉንም ገፅታዎች የመቆጣጠር ፍላጎትን መተው እና ነገሮች እንደታሰቡ እንደሚሆኑ ማመን ማለት ነው።

መንፈሳዊ አለም ለእርስዎ ታላቅ እቅድ እንዳለው በማመን ምንም እንኳን ከእርስዎ የቅርብ ፍላጎቶች ወይም ምኞቶች ጋር የማይጣጣሙ ቢመስሉም ማመን አያቁሙ። ለመንፈሳዊ አለም ፍሰት መገዛት ተቃውሞን እንድንተው እና በመንገዳችን የሚመጡ እድሎችን እና ትምህርቶችን እንድንቀበል ያስችለናል።

8.1.5 የማስተዋል ችሎታን ማዳበር

ማስተዋል መጣበቅን ትተን ለመንፈሳዊ ዓለም ፍሰት እራሳችንን እንድንሰጥ የሚረዳን ተፅዕኖ ያለው ልምምድ ነው። የአሁኑ ጊዜ ግንዛቤን በማዳበር ሀሳቦቻችንን፣ ስሜቶቻችንን እና ልምዶቻችንን ውስጥ ሳንሰምጥ እና ሳንጠመድ እራሳችንን ሆነ አከባቢያችንን መመልከት ያስችለናል።

በተመስጦ፣ በጥልቅ በሆነ የአተነፋፈስ ዘዴ ወይም በቀላሉ ለአሁኑ ጊዜ ትኩረት በመስጠት ማስተዋልን ተለማመዱ። ይህ ልምምድ ከመጣበቅ የፍላጎት አዝማሚያ እንድንለይ እና ከራሳችን ጥልቅ መንፈሳዊ ማንነት ጋር እንድንገናኝ ይረዳናል።

ማጠቃለያ

መጣበቅን መተው እና ለመንፈሳዊ ዓለም ፍሰት መሰጠት ሰላምን፣ ነፃነትን፣ እርካታን፣ መረጋጋትን እና ጥልቅ የህይወት ትስስርን ሊያመጣ የሚችል የለውጥ ተግባር ነው። ይህም የሕይወትን ጊዜያዊነት በመቀበል፣ አለመጣበቅን በመለማመድ፣ መንፈሳዊ አለምን በማመን እና የማስተዋል ችሎታን በማዳበር ተፅዕኖአቸውን መቀነስ እንችላለን። መጣበቅን በመተው እና ለመንፈሳዊ ዓለም ፍሰት በመገዛት በሕይወታችን ውስጥ የላቀ የሰላም፣ የደስታ እና የእርካታ ስሜት ማግኘት እንችላለን። አስታውስ ህይወት ቀጣይነት ያላት የለውጥ ጉዞ ናት። ያለመጣበቅ መኖርን በመለማመድ እና ለፍሰቱ በመሰጠት በመንገዱ ላይ የሚገለጡ ውበቶችን እና እድሎችን መቀበል እንችላለን።

8.2 በመንፈሳዊ አለም ጊዜ ማመን እና ተአምራት በጊዜአቸው እንዲገለጡ መፍቀድ

መግቢያ

የመንፈሳዊ አለምን ጊዜ ማመን እና ተአምራት በራሳቸው ጊዝ እንዲገለጡ መፍቀድ ህይወት ለምታቀርብልን እድሎች ለመሰጠት፣ እምነት ለመያዝ እና ክፍት አዕምሮ ለመያዝ የሚጋብዝ ተግባር ነው። በዚህ ክፍል ውስጥ በመንፈሳዊ ጊዜ መታመንን እና በህይወታችን ውስጥ ያሉ ተአምራትን የመቀበል ጽንሰ-ሀሳብን እንመረምራለን።

8.2.1 መንፈሳዊ ጊዜን መረዳት

በመንፈሳዊ ጊዜ ማመን የሕይወታችንን ክስተቶች እና ሁኔታዎች የሚመራ ታላቅ መንፈሳዊ ኃይል ወይም ፈጣሪ እንዳለ ማመንን ያመለክታል። ከግል ምኞታችን፣ ፍላጎታችን ወይም ከምንጠብቀው ነገር ጋር ባይጣጣምም ሁሉም ነገር በራሱ መንፈሳዊ ጊዜ እንደሚሆን ይጠቁማል።

ከእኛ ስጋዊ እቅድ የበለጠ መንፈሳዊ አለማ እንዳለ በመረዳት እና በማመን የሚያጋጥሙን የህይወት ክስተቶች ሁሉ የተቀነባበሩት ለበጎ እና ለእኛ መንፈሳዊ እድገት እንደሆነ ይመኑ።

8.2.2 ቁጥጥርን መልቀቅ

በመንፈሳዊ ጊዜ እምነት ለመጣል የቁጥጥር ፍላጎትን መተው አስፈላጊ ነው። ከአቅማችን በላይ የሆኑ የህይወት ገፅታዎች እንዳሉ መረዳት ተገቢ ሲሆን ውጤቶችን ለማስገደድ ወይም ለመቆጣጠር መሞከር ብዙ ጊዜ ወደ እርካታ እጦት እና ስቃይ ይመራል።

በምትኩ ለሂደቱ መሰጠትን እና ህይወት ትግላዊ ባልሆነ ተፈጥሮአዊ መንገድ እንድትገለጥ መፍቀድን ተለማመዱ። መንፈሳዊ አለም ለእርስዎ እቅድ እንዳለው በማመን ነገሮች በትክክለኛው መንገድ እና ጊዜ እንደሚገለጡ እና እየተገለጡ እንዳሉ እምነት ይኑርዎት።

8.2.3 ትዕግስትን ማዳበር

መንፈሳዊ ጊዜን ማመንን በተመለከተ ትዕግስተኛ መሆን ወሳኝ ገፀባህርይ ነው። አንዳንድ ነገሮች ከተጠበቅነው ጊዜ በላይ ሊወስዱ እንደሚችሉ ወይም እርስዎ ባሰቡት መንገድ ላይሆኑ እንደሚችሉ ይረዱ። ሂደቱን በማመን እና በመቀበል ለእራስዎ የእድገት እና ለሁኔታዎች የመገለጥ ሂደት ትዕግስት ይኑርዎት።

ትዕግስትን ማስተዋልን በመለማመድ፣ ለራስ ርህራሄ በመስጠት፣ ራስን በመረዳት እና ሁሉም ነገር በራሱ ጊዜ እንደሚከሰት እራስዎን በማስታወስ መንፈሳዊ አለም ለእርስዎ የሚበጀውን እንደሚያውቅ እና ትክክለኛ አጋጣሚዎች በትክክለኛው ጊዜ እራሳቸውን እንደሚያቀርቡ እምነት ይኑርህ።

8.2.4 ምስጋናን መለማመድ

ምስጋና አመለካከታችንን መቀየር የሚያስችል እና በዙሪያችን ላሉት ተአምራት እራሳችንን ለመክፈት የሚረዳን ታላቅ ተፅዕኖ ያለው ልምምድ ነው። ለአሁኑ ጊዜ እና በህይወትዎ ውስጥ ላሉ በረከቶች የምስጋና አስተሳሰብን ያሳድጉ።

አመስጋኝ በሆንክባቸው ነገሮች ላይ በማተኮር የበለጠ አዎንታዊ ልምዶችን እና ፀጋዎችን ወደ ህይወትህ ትጋብዛለህ። መንፈሳዊ አለም ሁል ጊዜ ለእኛ የጋራ ፍላጎት እንደሚሰራ በማመን እውን ለሆኑ እና ወደፊት ለሚገለጡ ተአምራት ምስጋና ስጥ።

8.2.5 ያልተጠበቀውን መቀበል

በመንፈሳዊ ጊዜ መተማመን ማለት ለማይጠበቁ እና ለማይገሙቱ የህይወት ክስተቶች ክፍት መሆን እና ህይወት የሚያመጣቸውን ያልታሰቡ ነገሮች መቀበል ማለት ነው። ብዙ ጊዜ ተአምራት የሚከሰቱት ብዙም ሳንጠብቀቸው እና ሳናስገድዳቸው ስንቀር ነው።

በመንገድዎ ለሚመጡ አዳዲስ እድሎች፣ ግንኙነቶች እና ልምዶች ክፍት ይሁኑ። ያልተጠበቀውን በመቀበል መንፈሳዊ አለም ለእርስዎ ያልተለመደ እና ታላቅ ነገር እንዳዘጋጀ እምነት ይኑርዎ።

ማጠቃለያ

በመንፈሳዊ ጊዜ መተማመን እና ተአምራት በጊዜአቸው እንዲገለጡ መፍቀድ ለህይወት ሂደት መሰጠትን፣ እምነት መያዝን እና ቁጥጥርን ለመተው ፈቃደኛ መሆንን ይጠይቃል። የህይወትዎን ክስተቶች የሚመራ መንፈሳዊ ሃይል እንዳለ በማመን ሁሉም ነገር በጊዜው እንደሚሆን ይመኑ። በሂደቱ ያሎትን እምነት ለመጨመር የቁጥጥር ፍላጎትዎን ይተዉ፣ ትዕግስተኛ ይሁኑ፣ ምስጋናን ይለማመዱ እና ያልተጠበቀውን ለመቀበል ዝግጁ ይሁኑ። በመንፈሳዊ ጊዜ በመተማመን እና ተአምራት በጊዜአቸው እንዲገለጡ በመፍቀድ እራስህን ወደ እድሎች አለም በመጋበዝ ታላቅ ደስታን፣ ብልጽግናን እና እርካታን ወደ ህይወትህ ትጋብዛለህ። አስታውስ ተአምራት የሚገለጡት ወይም እውን የሚሆኑት ሁልጊዜ ለመቀበል እምነትና ክፍት የሆነ ልቦና ካለን ነው።

8.3 መጣበቅን ለመልቀቅ እና አለመጣበቅን ለመቀበል የሚረዱ ዘዴዎች

መግቢያ

መጣበቅን መልቀቅ እና አለመጣበቅን መቀበል ሰላምን፣ ነፃነትን እና ጥልቅ የህይወት ትስስርን ሊያመጣ የሚችል እና ለውጥ የሚያስከትል ተግባር ነው። በዚህ ክፍል ውስጥ መጣበቅን ለመልቀቅ እና ያለመጣበቅ ሁኔታን ለማዳበር የሚረዱዎትን የተለያዩ ዘዴዎችን እንመረምራለን።

8.3.1 ራስን ማጤን እና መገንዘብ

መጣበቅን ለመልቀቅ ራስን ማጤን እና መገንዘብ መቻል አስፈላጊ ናቸው። ስለ የመጣበቅ ባህሪዎ እና ስለነሱ ስር ሰደድ ምክንያቶች ለማሰላሰል፣ ለመመርመር እና ለማጤን ጊዜ ይውሰዱ። ከዛንም እንዴት ሰበቃ ወይም ስቃይ በውስጣችን እንደሚፈጠሩ እና እድገታችንን እንደሚገድቡ ልብ ይበሉ።

ያለፍርድ ስለ ሃሳቦችዎ፣ ስሜቶችዎ እና ፍላጎቶችዎ ያልዎትን ግንዛቤ ይጨምሩ። መጣበቅ በህይወትዎ ውስጥ እንዴት እንደሚገለጥ እና በደህንነትዎ ላይ ያለውን ተጽእኖ ይመልከቱ።

8.3.2 መጥፎ ልምዶችን መልቀቅ

መጥፎ ልምዶችን መተው የመጣበቅ ፍላጎትን ለመልቀቅ የሚረዳ ኃይለኛ መሳሪያ ሊሆን ይችላሉ። መጣበቅን ለመልቀቅ ፈቃደኛ መሆንዎን የሚያመላክቱ አዳዲስ ልምዶችን እና ሥርዓቶችን ይፍጠሩ። ይህ የመጣበቅ ባህሪያችንን በወረቀት ላይ በመጻፍ ማቃጠል ወይም መጣበቅን የሚወክሉ ነገሮችን በአካል መልቀቅን ሊያካትት ይችላል።

በእነዚህ አዲስ ልምዶች እና ሥርዓቶች ውስጥ ስትሳተፍ ንቁ ሆነህ የመጣበቅ ባህሪን ልቀቅ፣ ያለመጣበቅ መኖርን ለመቀበል እና ለህይወት ፍሰት ለመገዛት እራስህን ስጥ።

8.3.3 የማስተዋል ተመስጦ

የማስተዋል ተመስጦ የአሁኑን ጊዜ ግንዛቤን የሚያዳብር እና ከመጣበቅ ባህሪ ለመላቀቅ የሚረዳ ልምምድ ነው። የማስተዋል ተመስጦን ለመለማመድ በየቀኑ ጊዜ ይመድቡ።

ይህን ለማድረግ በአተነፋፈስዎ ላይ ያተኩሩ፣ በሰውነትዎ ውስጥ ያሉ ስሜቶች ያስተውሉ ወይም ልዩ ማረጋገጫዎችን ይጠቀሙ። ሀሳቦች ወይም ተያያዥ ነገሮች ሲነሱ ያለፍርድ ይመለከቷቸውና በእርጋታ የእርስዎን ትኩረት ወደ የአሁኑ ጊዜ ይመልሱ። ይህ ልምምድ በእርስዎ እና በመጣበቅ ባህሪዎ መካከል ክፍተት እንዲፈጠር በማድረግ የበለጠ መለያየት እንዲኖር ያስችላል።

8.3.4 አዎንታዊ ማረጋገጫዎች

አዎንታዊ ማረጋገጫዎች አስተሳሰብዎን ለመቀየር እና የመጣበቅ ባህሪን ለመልቀቅ ጠቃሚ መሳሪያዎች ሊሆኑ ይችላሉ። መጣበቅን ለመልቀቅ እና ያለመጣበቅ መኖርን ለመቀበል ፍላጎትዎን የሚያጠናክሩ አዎንታዊ ማረጋገጫዎችን ይፍጠሩ።

እነዚህን አዎንታዊ ማረጋገጫዎች በመደበኛነት፣ በጸጥታ ወይም ጮክ ብለው ይግለፁ። መጣበቅን ለመልቀቅ እና ለህይወት ፍሰት ለመሰጠት ያለዎትን ቁርጠኝነት በማጠናከር ወደ ውስጠ ህሊናዎ እንዲገቡ ይፍቀዱላቸው።

8.3.5 ምስጋናን ማዳበር

ምስጋና ትኩረትህን ከመጣበቅ ባህሪ ወደ አሁን ላለህ ነገር አድናቆት ለመቀየር የሚረዳ ልምምድ ነው። በህይወታችሁ ላሉት በረከቶች ለማሰላሰል እና ለማመስገን በየቀኑ ጊዜ ይውሰዱ።

በየቀኑ ምስጋና የምሰጣቸውን ሶስት ነገሮች ጻፍ ወይም ለምታምነው ሰው አካፍላቸው። ይህ ልምምድ የፀጋ እና እርካታ አስተሳሰብን ለማዳበር የሚረዳ ሲሆን የመጣበቅ ባህሪን ይቀንሳል።

ማጠቃለያ

መጣበቅን መልቀቅ እና ያለመጣበቅ መኖርን ማቀፍ እራስን ማጤንን፣ ማስተዋልን እና ያለንን የመጣበቅ ባህሪ ለመልቀቅ ፈቃደኛ መሆንን የሚጠይቅ የለውጥ ተግባር ነው። እራስን በማጤን እና በመገንዘብ ውስጥ ይሳተፉ፣ አዳዲስ ልምዶችን እና ስርዓቶችን ይፍጠሩ፣ የማስተዋል ተመስጦን ይለማመዱ፣ አዎንታዊ ማረጋገጫዎችን ይጠቀሙ እንዲሁም የምስጋና ልምድዎን ያዳብሩ።

እነዚህን ቴክኒኮች በዕለት ተዕለት ሕይወትዎ ውስጥ በማካተት የመጣበቅ ባህሪን ቀስ በቀስ መተው እና ያለመጣበቅ መኖርን በማቀፍ የሚገኙ ነፃነት እና ሰላምን ማግኘት ይችላሉ። አስታውስ ያለመጣበቅ መኖር ማለት በግድየለሽነት መኖር ማለት አይደለም ይልቁንም ከውጫዊ ሁኔታዎች፣ ነገሮች፣ ሰዎች እና ተመሳሳይ ነገሮች ጋር እራሳችንን በማጣበቅ ከሚመጡ ሸክሞች ለመላቀቅ ከህይወት ጋር ሙሉ በሙሉ እንዲሳተፉ የሚያስችል ክፍት እና ተቀባይነት ያለው ሁኔታ ነው።

ምዕራፍ 9: የይቅርታ ህግ

9.1 የይቅርታን የመለወጥ ኃይል መረዳት

መግቢያ

ይቅርታ ቁስሎችን የመፈወስ፣ ስሜታዊ ሸክሞችን የማቅለል እና ውስጣዊ ሰላምን ማምጣት የሚያስችል ታላቅ ተፅዕኖ ያለው እና ለውጥ የሚያመጣ ተግባር ነው። በዚህ ክፍል ውስጥ የይቅርታን ጽንሰ ሃሳብ እና በህይወታችን ውስጥ ያለውን የለውጥ ሃይል እንቃኛለን።

9.1.1 ይቅርታ ምንድን ነው?

ይቅርታ ለበደሉን ግለሰቦች በውስጣችን የምንይዘውን የቂም፣ የቁጣ ስሜትን እና የበቀል ፍላጎትን መተውን ይወክላል። አፍራሽ ስሜቶችን የመልቀቅ እና ቂም ከመያዝ ሸክም እራሳችንን የምናላቅቅበት ንቁ ምርጫ ነው።

ይቅርታ ማለት የሌሎችን ድርጊት ቸል ማለት ወይም መርሳት ማለት ሳይሆን ከርህራሄ እና ከመረዳት ቦታ ሆነን ወደፊት ለመራመድ መወሰን እና ወደ ኋላ የሚጎትተንን ህመም ለመተው ፈቃደኛ መሆን ማለት ነው።

9.1.2 የይቅርታ ጥቅሞች

ይቅርታ ለአእምሯዊ፣ ስሜታዊ እና አካላዊ ደህንነታችን ብዙ ጥቅሞችን ይሰጣል። አንዳንድ ጥቅሞች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

1. ስሜታዊ ፈውስ፦ ይቅርታ ከስሜታዊ ቁስሎች እንድንፈውስና እንደ ቁጣ፣ ቂም እና ምሬት ያሉ አሉታዊ ስሜቶችን እንድንለቅ እና እንድንተው ያስችለናል። ለብዙ ቀናት፣ ሳምንታት፣ ወሬት ወይም አመታት በውስጣችን የምንይዛቸው እነዚህ የስሜት ሸክሞች እኛን ከራሳችን የቀድሞ ሀሳብ እና ስሜት እስር በማድረግ የግል እድገታችንን የማደናቀፍ እድላቸው ቀላል የማይባል ነው።

2. የተሻለ ግንኙነት፡- ይቅርታ ግንኙነቶችን ለመጠገንና ለማጠናከር ይረዳል። ቂምን እና በቀልን በመተው ለመረዳት፣ ለመተሳሰብ እና ለእርቅ ቦታ እንፈጥራለን።

3. የውስጥ ሰላም፡- ይቅርታ የውስጥ ሰላም እና የነፃነት ስሜትን ያመጣል። ያለፈውን ይቅር ብለን እንድላፍ እና በአሁኑ ጊዜ ጥልቅ ግልጽነትን፣ ደስታን እና እርካታን እንድናገኝ ያስችለናል።

4. የግል እድገት፡- ይቅርታ የግል እድገትን የሚያቀላጥፍ እና እራስን ማወቅን የሚያጎለብት ታላቅ ተፅዕኖ ያለው እና ዘላለማዊ ለውጥ የሚያመጣ ተግባር ነው። ርኅራኄን፣ መርዳትን እና ከራሳችን ስቃይ በላይ የሌሎችን የህይወት ተሞክሮ የማየት ችሎታን ያስተምረናል።



9.1.3 የይቅርታ ሂደት

የይቅርታ ሂደት ለእያንዳንዱ ግለሰብ ልዩ ሲሆን ጊዜ እና ጥረት ሊወስድ ይችላል። በሂደቱ ውስጥ እርስዎን ለመምራት የሚረዱ አንዳንድ ደረጃዎች ከበታች ተጠቅሰዋል፡-

1. እውቅና መስጠት፡- እርስዎ ላይ ጉዳት በፈጠረው ሰው ወይም ሁኔታ ምክንያት የተፈጠረውን ህመም ንቁ በመሆን በውስጣችን መኖሩን በማወቅ እውቅና ይስጡ። ከእሱ ወይም ከሁኔታዎቹ ጋር የተያያዙ ስሜቶች ከመደበቅ እና ከመሸሽ ይልቅ እንዲሰማዎት ይፍቀዱ።

2. ይቅርታን መምረጥ፡- ይቅር ለማድረግ ንቁ የሆነ ቁርጥ ውሳኔ አድርግ። ይቅር ማለት ያስፈለገው ለራስህ ውስጣዊ ደህንነት እንደሆነ እና የሌሎችን ድርጊት እና ተግባር ችላ ማለት ወይም መርሳት እንዳልሆነ ተረዳ።

3. ርኅራኄንና መረዳትን መለማመድ፡- የጎዳዎትን ሰው አመለካከት ለመረዳት ይሞክሩ። እያንዳንዱ ሰው የራሱ የማንነት እና የህይወት ትግል እና ጉድለት እንዳለው በመገንዘብ ለእነሱ ያልዎትን መረዳት እና ርህራሄ በመመርመር ይጨምሩ።

4. ቂም እና በቀልን መልቀቅ፡- በውስጥዎ ያለውን የቂም እና የበቀል ፍላጎትን ያስወግዱ። እነዚህን አሉታዊ ስሜቶች አጥብቆ መያዝ እርስዎን እንደሚጎዳ፣ እድገትዎን እንደሚያስተጓጉሉ እና የፈውስ ሂደትን እንደሚያግድ ይረዱ።

5. ድንበር ማዘጋጀት፡- ይቅርታ ማለት የሆነውን መርሳት ወይም እንደገና እንድትበደል መፍቀድ ማለት አይደለም። እራስዎን እና ደህንነትዎን ለመጠበቅ ጤናማ ድንበሮችን ያዘጋጁ።

6. ድጋፍ መፈለግ፡- ካስፈለገዎት ከታመኑ ጓደኞች፣ የቤተሰብ አባላት ወይም ባለሙያዎች ድጋፍ ይጠይቁ። ስለ ስሜቶችዎ እና ልምዶችዎ ማውራት ጠቃሚ ግንዛቤዎችን እና መመሪያዎችን ሊያገኙ ይችላሉ።

9.1.4 ራስን ይቅር ማለት

ሌሎችን ይቅር ከማለት በተጨማሪ ራስን ይቅር ማለትም በተመሳሳይ መልኩ አስፈላጊ ነው። ሁላችንም ስህተቶችን እንሰራለን እናም ላለፉት ድርጊቶች ጥፋተኝነት ወይም እፍረትን እንሸከማለን። ለራስ ርህራሄ እና ይቅርታን በመለማመድ እድገትን እና እራስህን ተቀበል።

ማጠቃለያ

ይቅርታ ቁስሎችን የመፈወስ፣ ስሜታዊ ሸክሞችን የማስወገድ እና ውስጣዊ ሰላምን ለማምጣት የሚያስችል ታላቅ ተፅዕኖ ያለው የለውጥ ተግባር ነው። የይቅርታን ጽንሰ ሃሳብ በመረዳት፣ ጥቅሞቹን በማወቅ እና የይቅርታ ሂደትን በመከተል የግል እድገትን፣ የተሻለ ግንኙነትን እና የበለጠ ውስጣዊ ሰላምን ማግኘት እንችላለን። አስታውስ ይቅርታ ለራሳችን የምንሰጠው ስጦታ ሲሆን በርህራሄ፣ በመረዳት እና በቀላል ልብ እንድንራመድ ያስችለናል።



9.2 ቁስሎችን መፈወስ እና ስሜታዊ ሸክሞችን መልቀቅ

መግቢያ

ያለፉ የስሜት ቁስሎችን መፈወስ እና ስሜታዊ ሸክሞችን መልቀቅ በላቀ ውስጣዊ ነፃነት፣ ሰላም እና ስሜታዊ ደህንነት እንድንራመድ የሚያስችለን የለውጥ ሂደት ነው። በዚህ ክፍል ውስጥ የቀድሞ ቁስሎችን ለመፈወስ እና ስሜታዊ ሸክሞችን ለመተው የሚረዱ ቴክኒኮችን እና ልምዶችን እንቃኛለን።

9.2.1 ራስን ማጤን እና መቀበል

እራስዎን በማጤን እና የተሸከሙትን ቁስሎች እና የስሜት ሻንጣዎች እውቅና በመስጠት ይጀምሩ። እነዚህ ልምዶች በህይወትዎ እና በደህንነትዎ ላይ ያላቸውን ተፅእኖ ለመረዳት ጊዜ ይውሰዱ።

ቁስሎች እና የስሜት ሻንጣዎች በሁላችንም ዘንድ መኖራቸው የተለመደ መሆኑን በመገንዘብ ራስን መቀበል እና ለራስ ርህራሄን መስጠትን ተለማመዱ። የቀድሞው ልምዶችዎን እንደ ማንነት መገለጫዎ ሳይሆን የጉዞዎ አካል አድርገው በመቀበል እነሱን ለመፈወስ እና ለመልቀቅ ራስን ማጤን እና መቀበልን ይተግብሩ።

9.2.2 ስሜቶችን ለመልቀቅ የሚረዱ ዘዴዎች

የታፈኑ ስሜቶችን ለመልቀቅ እና ፈውስን ለማቀላጠፍ የሚረዱ የተለያዩ ዘዴዎች አሉ። ውጤታማ ከሆኑ ዘዴዎች ውስጥ ጥቂቶቹ ከበታች ተገልፆዋል፦

- **ጆርናል መፃፍ፡-** ሃሳብዎን፣ ስሜትዎን እና ልምድዎን በግል መጽሔት ውስጥ ይፃፉ። ይህ ስሜትዎን አስተማማኝ እና ግላዊ በሆነ ስፍራ እንዲገልፁ እንዲሁም በአዲስ እይታ እንዲመለከቱ ያስችልዎታል።

- **ስሜት ለመልቀቅ በሚያስችሉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ፡-** እንደ ዳንስ፣ ዮጋ፣ ወይም በሰውነት ውስጥ የተከማቹ ውጥረቶችን እና ስሜቶችን መልቀቅ በሚያስችሉ አካላዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ይሳተፉ።

- **የአተነፋፈስ ስራ፡-** ውጥረትን ለመልቀቅ እና የረጋ ስሜትን በውስጥዎ ለመፍጠር የአተነፋፈስ ልምዶችን ይለማመዱ። በአተነፋፈስዎ ላይ በማተኮር፣ እራስዎን ሙሉ በሙሉ ስሜቶቹን እንዲለማመዱ በመፍቀድ እና ስሜቶቹ ከውስጥዎ እንዲለቁ ይፍቀዱ።

9.2.3 ይቅርታ እና መተው

በቀድሞ ክፍል ላይ እንደተብራራው ይቅርታ የስሜት ቁስሎችን ለመፈወስ እና የስሜት ሸክሞችን ለመልቀቅ ቁልፍ መሳሪያ ነው። ከራስዎ እና ከሌሎች ጋር የተገናኘ አሉታዊ ገጠመኞች እና ክስተቶች ይቅርታ ማድረግን ተለማመዱ።

መተው እና መልቀቅ መቻል የፈውስ ሂደት አስፈላጊ አካል ነው። ከቀድሞ ቁስሎች ጋር የተያያዙ ህመም፣ ቂም፣ ሀዘን እና አሉታዊ ስሜቶችን ይልቀቁ። እነዚህን ስሜቶች አጥብቆ መያዝ መከራዎን እንደሚያራዝም፣ ስቃይዎን እንደሚጨምር እና እድገትዎን እንደሚያደናቅፍ ይረዱ።

9.2.4 ድጋፍ መፈለግ

ያለፈ ቁስሎችን መፈወስ እና የስሜት ሸክሞችን መልቀቅ ፈታኝ ጉዞ ሊሆን ይችላል። ከታመኑ ጓደኞች፣ የቤተሰብ አባላት፣ ወይም እንደ ቴራፒስቶች ወይም አማካሪዎች ካሉ ባለሙያዎች ድጋፍን ይፈልጉ።

መመሪያ እና ድጋፍ ከሚሰጥ ሰው ጋር ስለእርስዎ ልምዶች እና ስሜቶች ማውራት በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ስሜታዊ ሸክሞችን ለማቅለል እና

ለመልቀቅ ግንዛቤዎችን፣ መሳሪያዎችን እና አስተማማኝ እንዲሁም ምቹ አከባቢ ሊሰጡዎት ይችላሉ።

9.2.5 ራስን መንከባከብ እና ራስን መውደድን ማዳበር

አእምሮዎን፣ አካልዎን እና ነፍስዎን በሚመግቡ ራስን የመንከባከብ ልምዶች ውስጥ ይሳተፉ። ደስታን፣ እርካታን እና ውስጣዊ ሰላምን ለሚያመጡልህ ተግባራት ቅድሚያ ስጥ።

እራስህን መውደድን እና ለራስህ ርህራሄ መስጠትን ተለማመድ። የፈውስ ሂደቱን በሚጓዙበት ጊዜ እራስዎን በደግነት፣ መረዳት እና በትዕግስት ይያዙ። በተጨማሪም እራስዎን በአዎንታዊ ተፅእኖዎች በመከበብ ደህንነትዎን በሚያበረታቱ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ይሳተፉ።



ማጠቃለያ

የቀድሞ ቁስሎችን ለመፈወስ እና የስሜት ሸክሞችን ለመልቀቅ እራስን ማጤንን፣ ስሜት ለመልቀቅ በሚያስችሉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍን፣ ይቅርታ ማድረግ እና መተውን፣ ድጋፍን መፈለግን እና ራስን መንከባከብ እና ራስን መውደድን የሚጠይቅ የለውጥ ሂደት ነው። በእነዚህ ልምምዶች ውስጥ በመሳተፍ ካለፉት ቁስሎች ቀስ በቀስ መፈወስ፣ ስሜታዊ ሸክሞችን መልቀቅ እና የበለጠ ነፃነትን፣ ሰላምን እና ስሜታዊ ደህንነትን ማግኘት ይችላሉ። ያስታውሱ ፈውስ ጊዜ እና ጥረት የሚጠይቅ መንፈሳዊ ጉዞ ነው። በዚህ የለውጥ ጎዳና ላይ ስትጓዙ ታጋሽ እና ገር ሁን።

9.3 ይቅርታን ለማዳበር እና ውስጣዊ ሰላምን ለመፍጠር የሚረዱ ልምዶች

መግቢያ

ለራሳችንም ሆነ ለሌሎች የይቅርታ ልምድን ማዳበር እና የውስጥ ሰላምን መፍጠር ለስሜታዊ ደህንነት እና ለግል እድገታችን አስፈላጊ ናቸው። በዚህ ክፍል ውስጥ ይቅርታን ለማዳበር እና በህይወትዎ ውስጥ ውስጣዊ ሰላም ለመፍጠር የሚረዱዎትን ልምዶችን እንመረምራለን።

9.3.1 የማስተዋል ተመስጦ

የማስተዋል ተመስጦ ይቅርታን ለማዳበር እና ውስጣዊ ሰላም ለመፍጠር የሚረዳ ታላቅ ተፅዕኖ ያለው ልምምድ ነው። ትኩረትዎን አሁን ወዳለው ጊዜ በማምጣት እና ሃሳቦችዎን እና ስሜቶችዎን ያለፍርድ በመመልከት የበለጠ የእራስን ግንዛቤ እና ርህራሄ ስሜትን ማዳበር ይችላሉ።

በተመስጦ ጊዜ ለራስህ እና ለሌሎች ይቅርታ በመስጠት እና ልምድህን በማዳበር ላይ አተኩር። ከቀድሞ ጉዳቶች ጋር የተዛመዱ አሉታዊ ሀሳቦችን እና ስሜቶችን ከራስዎ ሲወጡ በአይነ ህሊናዎ በመመልከት መተውን በተደጋጋሚ ይለማመዱ። የአሁኑን ጊዜ ያለ አሉታዊ ሀሳብ እና ስሜት በመቀበል በእራስዎ ውስጥ የሰላም ስሜት በመፍጠር ቀስበቀስ ያዳብሩ።

9.3.2 የፍቅራዊ ደግነት ተመስጦ

ፍቅራዊ ደግነት ተመስጦ እንዲሁም ሜታ ሜዲቴሽን በመባል የሚታወቅ ሲሆን ፍቅር እና ርህራሄ የተሞላባቸው ሃሳቦችን እና ስሜቶችን ለራሳችን እና ለሌሎች መላክን የሚያካትት ልምምድ ነው። ይህ ልማድ ይቅር ባይነትን፣ መረዳትን፣ ርኅራኄን እና ውስጣዊ ሰላምን ለማዳበር ይረዳል።

በተመስጦ ወቅት ፍቅራዊ ደግነትን ንቁ በሆነ ህሊና ወደ ራስህ በመምራት ጀምር። እንደ "ደስተኛ ልሁን፣ ሰላም ልሁን፣ ከስቃይ ነፃ ልውጣ" ያሉ ሀረጎችን ከመጠቀም ይልቅ ''ደስተኛ ነኝ፣ ሰላም ነኝ፣ በፀጋ የተከበብኩ ነኝ ያሉ ሀረጎችን በመድገም እና ደስተኛ፣ ሰላማዊ እና እርካታ የተሙሉበትን የቀድሞ የህይወት ልምምዶች ወይም ትውስታዎች መልሰን በአይነ ህሊናችን በመመልከት ተመሳሳይ የሆነ ውስጣዊ ሁኔታ መፍጠር እንችላለን። ከዚያም እነዚህን ምኞቶች የጎዱዎትን፣ ያስቀየመዎትን፣ ያስከፋዎትን ጨምሮ ይህን አዎንታዊ ሁኔታ በስጦታ መልክ ያቅርቡ። በውስጥዎ ፍቅራዊ ደግነትን በማዳበር ልብዎን ማለስለስ እና ውስጣዊ ሰላም መፍጠር ይችላሉ።

9.3.3 የምስጋና ልምምድ

ምስጋና ትኩረትዎን ከአሉታዊነት ወደ አዎንታዊነት ሊያሸጋግር የሚችል ልምምድ ነው። ምስጋናን ማዳበር ላሁኑ ጊዜ ያለንን ቅሬታ ለማስወገድ እና ውስጣዊ ሰላምን ለመፍጠር ይረዳዎታል።

አመስጋኝ በሚሆኑባቸው ነገሮች ላይ ለማሰላሰል በየቀኑ ጊዜ ይውሰዱ። በምስጋና ጆርናል ውስጥ ይፃፏቸው ወይም ዝም ብለው በአእምሮዎ ውስጥ ምስጋናዎን ይግለጹ። በህይወትዎ አወንታዊ ገጽታዎች ላይ በማተኮር ይቅርታን ማዳበር እና ውስጣዊ ሰላምን መፍጠር ይችላሉ።

9.3.4 ራስን ማፍቀር

ይቅርታን ለማዳበር እና ውስጣዊ ሰላምን ለመፍጠር ራስን ማፍቀር እና ርህራሄን መስጠት መቻል አስፈላጊ ነው። በተለይ ስህተት ስትሠራ ወይም ፈተናዎችን ስትጋፈጥ እራስህን በደግነት፣ በማስተዋል እና በተቀባይ እጅ መያዝ ተገቢ ነው።

ህመምህን እና ስቃይህን በመቀበል እና ለራስህ የማጽናኛ እና የድጋፍ ቃላትን በመስጠት ለራስህ ርህራሄ እና ፍቅር መስጠትን ተለማመድ። በአስቸጋሪ እና በፈተና ጊዜ ውድ ጓደኛህን እንደምትደግፍ እና እንደምትይዝ ሁሉ እራስህንም

በተመሳሳይ መልኩ ያዝ ከሌሎች አጠብቅ። ለራስ ርኅራኄ እና ፍቅርን በማዳበር ያለፉ ቁስሎችን መፈወስ እና ውስጣዊ ሰላም መፍጠር ይችላሉ።

9.3.5 ማስተዋል የተሞላበት ግንኙነት

ይቅርታን ለማዳበር እና በግንኙነቶች ውስጥ ውስጣዊ ሰላም ለመፍጠር ውጤታማ እና ማስተዋል ያለው ግንኙነት መፍጠር አስፈላጊ ነው። በትኩረት በማዳመጥ፣ በደግነት እና ርህራሄ በመናገር እና ፍላጎቶችዎን እና ስሜቶችዎን በሰላማዊ መንገድ በመግለጽ ማስተዋል የተሞላበት ግንኙነትን ይለማመዱ።

ግጭቶች በሚፈጠሩበት ጊዜ ለመረዳት እና የጋራ መግባባትን ለማግኘት በክፍት አእምሮ እና በፈቃደኝነት ይቅረቡ። ሁል ጊዜ ትክክለኛ የመሆንን ፍላጎት በመተው መፍትሄ ለማግኘት እና ስምምነትን በመፍጠር ላይ በማተኮር ይቅርታን ማድረግን ይለማመዱ።



ማጠቃለያ

ይቅርታን ማዳበር እና ውስጣዊ ሰላምን መፍጠር ማስተዋልን፣ ለራስ ርህራሄ መስጠትን፣ ምስጋናን መለማመድን እና ማስተዋል የተሞላበት ግንኙነትን መፍጠር የሚሹ የለውጥ ልምምዶች ናቸው። በእነዚህ ልምምዶች ውስጥ በመሳተፍ ቂምን መልቀቅ፣ ያለፉትን ቁስሎች መፈወስ እና በህይወታችሁ ውስጥ ውስጣዊ ሰላም መፍጠር ትችላላችሁ። አስታውስ ይቅርታን መለማመድ እና ውስጣዊ ሰላምን መፍጠር ትዕግስትን፣ ራስን ማጤን እና ቁርጠኝነትን የሚጠይቁ ቀጣይነት ያላቸው ተግባራት ናቸው። እነዚህን ልምዶች በመቀበል የበለጠ ሰላማዊ እና አርኪ ህይወት እንዲኖርዎት ይፍቀዱላቸው።

ምዕራፍ 10፡ የፍቅር እና የርህራሄ ህግ

10.1 ፍቅርን እና ርህራሄን እንደ ከፍተኛ የንዝረት ጉልበት መቀበል

መግቢያ

ፍቅር እና ርህራሄ ህይወታችንን እና በዙሪያችን ያለውን አለም ሊለውጡ የሚችሉ ታላቅ ተፅዕኖ ያላቸው ሀይሎች ናቸው። በዚህ ምእራፍ ውስጥ የፍቅር እና የርህራሄን ጽንሰ-ሀሳብ እንደ ከፍተኛ ንዝረት ጉልበት ስለመሆናቸው እና እነሱን ማቀፍ እንዴት አወንታዊ ለውጥ እና እርካታ እንደሚያመጣ እንመረምራለን።

10.1.1 ፍቅርን እና ርህራሄን መረዳት

ፍቅር እና ርህራሄ እርስበርስ የተሳሰሩ እና ስር የሰደዱ የሰው ልጆች መሰረት ናቸው። ፍቅር ከራሳችን፣ ከሌሎች እና ከአለም ጋር ጥልቅ የሆነ የመዋደድ፣ የመተሳሰብ እና የመተሳሰር ስሜት ነው። ርኅራኄ የሌሎችን ስቃይ እና ፈተና የመረዳት ችሎታ እና እሱን የማቃለል ፍላጎት እና ተግባር ነው።

ፍቅርን እና ርህራሄን ስንቀበል ወደ ከፍተኛው የማንነታችን ንዝረት እንገባለን። እነዚህ ንዝረቶች አወንታዊ ጉልበትን፣ ደግነትን እና መረዳትን በማሰራጨት እራሳችንን እና በዙሪያችን ያሉትን ሰዎች ከፍ ሊያደርግ እና ሊለውጥ የሚችል የሞገድ ተፅዕኖ ይፈጥራል።

10.1.2 ራስን መውደድን ማዳበር

ራስን መውደድ መቻል ፍቅርን እና ርህራሄን ለመቀበል መሰረት ነው። ራስን መውደድ እራሳችንን መቀበል እና መንከባከብን፣ ብቁ መሆናችንን ማወቅ እና እራሳችንን በደግነትና በጥንቃቄ መያዝን ያካትታል።

ራስን በመንከባከብ ተግባራት ውስጥ በመሳተፍ፣ ጤናማ ድንበሮችን በማውጣት እና ከራስህ ጋር በደግነት እና አዎንታዊ በሆነ መንገድ በመናገር ራስን መውደድን ተለማመድ። እንደማንኛው ፍጥረት ፍቅር እና ርህራሄ የሚገባዎት መሆንዎን በማወቅ ጥንካሬዎን እና ጉድለቶችዎን ይቀበሉ።

10.1.3 ፍቅራዊ ደግነትን መለማመድ

ፍቅራዊ ደግነት ለራሳችን እና ለሌሎች ፍቅርን እና መልካም ምኞቶችን መስጠትን የሚያካትት ልምምድ ነው። ፍቅራዊ ደግነትን በማዳበር የፍቅርና የርኅራኄ ንዝረታችንን ማስፋት እንችላለን።

ፍቅራዊ ደግነትን ወደ ራስህ በመምራት ጀምር። እንደ "ደስተኛ ነኝ፣ ጤናማ ነኝ፣ ደህና ነኝ፣" የሚሉ ሀረጎችን ለራስህ በመድገም እና በመጠቀም እነዚህን ምኞቶች ለሌሎችም ጭምር ያቅርቡ። ፍቅራዊ ደግነትን በመለማመድ በራስህ ውስጥ ጥልቅ የሆነ የፍቅር እና የርህራሄ ስሜት ማዳበር ትችላለህ።

10.1.4 የደግነት ተግባራት እና የአገልግሎት ውስጥ መሳተፍ

ፍቅር እና ርህራሄን መቀበል እርምጃ መውሰድ እና በአለም ላይ በጎ ተጽእኖ መፍጠርን ያካትታል። በበጎ ፈቃደኝነት በመሳተፍ፣ በችግር ላይ ያለ ጓደኛን በመርዳት ወይም በቀላሉ ሰሚ ጆሮ በመስጠት በውስጥዎ ያለውን የፍቅር እና የርህራሄ ስሜት ያጎልብቱ።

ትናንሽ የደግነት ተግባራት በሰጪውም ሆነ በተቀባዩ ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ ሲሆን ይህም በዙርያችን የፍቅር እና የርህራሄ ሞገድ ይፈጥራል። በመጨረሻም በዕለት ተዕለት ሕይወትዎ ውስጥ ፍቅርን እና ርህራሄን ለማስፋፋት እና በሌሎች ህይወት ላይ ለውጥ ለማምጣት እድሎችን ይፈልጉ።

10.1.5 ርህራሄን እና መረዳትን ማዳበር

ርህራሄ የሌሎችን ስሜት የመረዳት እና የመጋራት ችሎታ ነው። ርኅራኄን ማዳበር ከሌሎች ጋር በጥልቀት እንድንገናኝ እና በርኅራኄ ምላሽ እንድንሰጥ ያስችለናል።

ንቁ ማዳመጥን በመለማመድ የሌሎችን አመለካከቶች እና ልምዶች ለመጋራት እና ለመረዳት ጣሩ። እራስህን በነሱ ሁኔታ ውስጥ በማስገባት ምን ሊሰማቸው እንደሚችል አስብ። ርህራሄን እና መረዳትን በማዳበር በግንኙነቶችዎ እና በመስተጋብርዎ ውስጥ ፍቅር እና ርህራሄን ማጎልበት ይችላሉ።

ማጠቃለያ

ፍቅርን እና ርህራሄን እንደ ከፍተኛ ንዝረት ጉልበት መቀበል አወንታዊ ለውጥን እና እርካታን ሊያመጣ የሚችል ልምምድ ነው። ራስን መውደድን በማዳበር፣ ፍቅራዊ ደግነትን በመለማመድ፣ በደግነት ተግባራት እና በአገልግሎት ውስጥ በመሳተፍ፣ እና ርኅራኄን እና መረዳትን በማዳበር በህይወትዎ እና በዙሪያዎ ወዳለው ዓለም ፍቅር እና ርህራሄን ማሰራጨት ይችላሉ። እነዚህን ልምምዶች በመቀበል ይበልጥ ወደ ተገናኘ፣ ርህራሄ የተሞላበት እና አርኪ ወደሆነ ህይወት እንዲመራዎት ይፍቀዱ።

10.2 ራስን መውደድን ማዳበር እና ለሌሎች ማካፈል

መግቢያ

ራስን መውደድን ማዳበር ለደህንነታችን እና ለግል እድገታችን አስፈላጊ ነው። ራሳችንን ስንወድ ያንን ፍቅር ለሌሎች ለማካፈል እና ለማዳረስ ምቹ ሁኔታ እንፈጥራለን። በዚህ ክፍል ውስጥ እራስን መውደድን ለማዳበር የሚረዱ ልምዶችን እና በዙሪያችን ላሉ ሰዎች የምናጋራበትን መንገዶች እንቃኛለን።

10.2.1 ራስን መውደድን መረዳት

ራስን መውደድ ለጤናማ ግንኙነት እና አርኪ ህይወት መሰረት ነው። እራሳችንን እንደ ራሳችን መቀበልን፣ ብቁ መሆናችንን ማወቅ እና እራሳችንን በደግነት፣ በርህራሄ እና በአክብሮት መያዝን ያካትታል።

ራስን መውደድን ለማዳበር ጥንካሬዎን፣ ጉድለቶችዎን በመቀበል እና ራስን መንከባከብን በመለማመድ ይጀምሩ። ለምትወደው ጓደኛ በምታቀርበው ተመሳሳይ ፍቅር እና ርህራሄ እራስህን ያዝ።

10.2.2 ለራስ ርህራሄ መስጠትን መለማመድ

ለራስ ርህራሄን መስጠት ራስን የመውደድ ዋና አካል ነው። የራሳችንን ህመምና ፈተና አምነን በደግነትና በማስተዋል ምላሽ መስጠትን ይጨምራል።

ተግዳሮቶች ወይም ስህተቶች ሲያጋጥሙህ ለራስህ የማጽናኛ እና የድጋፍ ቃላትን በመስጠት ለራስህ ርህራሄን መስጠትን ተለማመድ። ለምትወደው ሰው በምታቀርበው ተመሳሳይ ርህራሄ እራስህን ያዝ። ሰብአዊነትዎን በመቀበል ስህተት መስራት የእድገት እና የመማር አካል መሆኑን ይወቁ።

10.2.3 ጤናማ ድንበሮችን ማዘጋጀት

ጤናማ ድንበሮችን ማዘጋጀት ራስን የመውደድ ተግባር ነው። የራስዎን ፍላጎቶች፣ እሴቶች እና ገደቦች ማወቅ እና ማክበርን ያካትታል።

ፍላጎቶችዎን በግልፅ በማስተላለፍ እና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ እራስዎን በማረጋገጥ ድንበሮችን ማዘጋጀት ይለማመዱ። ያለጥፋተኝነት ወይም ሌሎችን የማሳዘን ፍርሃትን እምቢ ማለትን ተማር። ጤናማ ድንበሮችን በማዘጋጀት ደህንነትዎን ይጠብቃሉ እንዲሁም ራስን የመውደድ ስሜቶች እንዲያብብ ምቹ ቦታ ይፈጥራሉ።

10.2.4 ምስጋናን እና ራስን ማድነቅን መለማመድ

ምስጋና እና ራስን ማድነቅ ራስን መውደድን ማዳበር የሚያስችሉ ልምዶች ናቸው። ለራስዎ እና በህይወትዎ ውስጥ ላሉ የሚያደንቋቸው ነገሮች ለማሰላሰል በየቀኑ ጊዜ ይውሰዱ።

በራስህ ማንነት ውስጥ የምታደንቃቸውን ጥንካሬዎችህን፣ ስኬቶችህን እና ባህሪዎችህን ጻፍ ወይም በአእምሮ እውቅና ስጥ። የእርስዎን ማንነት ልዩ ለሚያደርጉ ልዩ ባህሪያት እና ልምዶች ምስጋናን ይስጡ። ምስጋናን እና እራስን ማድነቅን በመለማመድ እራስን የመውደድ ስሜትን ያጠናክራሉ እንዲሁም አዎንታዊ የራስ ምስልን ያዳብራሉ።

10.2.5 ለሌሎች ፍቅርን እና ደግነትን ማስፋት

አንዴ እራስን መውደድን ካዳበርክ ለሌሎች ማስፋት ትችላለህ። እራስህን ስትወድ የበለጠ የምትሰጠው ፍቅር ይኖርሃል።

ርህራሄን፣ መልካምነትን እና መረዳትን በማሳየት ለሌሎች ፍቅርን እና ደግነትን ተለማመዱ። በትኩረት ያዳምጡ፣ ድጋፍ ይስጡ እና የደግነት ድርጊቶችን ይከውኑ። ለሌሎች ፍቅርን በማራዘም አወንታዊ የሞገድ ውጤት በመፍጠር የበለጠ አፍቃሪ እና ሩህሩህ ዓለም እንዲፈጠር አስተዋፅዖ ያደርጋሉ።

ማጠቃለያ

እራስን መውደድን ማዳበር በእውነተኛነት እንድንኖር እና እርካታ የሞላቸው ግንኙነቶችን እንድንፈጥር የሚያስችል ተግባር ነው። ለራስ ርኅራኄ መስጠትን በመለማመድ፣ ጤናማ ድንበሮችን በማዘጋጀት፣ ምስጋና እና ራስን ማድነቅን በመለማመድ፣ ለሌሎች ፍቅር እና ደግነት በመስጠት፣ እራስን መውደድን ማዳበር እና በአለም ላይ አዎንታዊ ተጽእኖ መፍጠር ይችላሉ። እነዚህን ልምዶች በመቀበል እና ራስን በመውደድ ፍቅር፣ ርህራሄ እና እርካታ የተሞላ ህይወት እንዲመራዎት ይፍቀዱ።

10.3 ፍቅር እና ርህራሄ እንዴት ግንኙነቶችዎን እና አለምን መለወጥ ይችላሉ

መግቢያ

ፍቅር እና ርህራሄ ግለሰባዊ ህይወትን ብቻ ሳይሆን ግንኙነታችንን እና አለምን የመለወጥ ሃይል አላቸው። በዚህ ክፍል ውስጥ ፍቅር እና ርህራሄ እንዴት አወንታዊ ለውጥ እንደሚያመጡ እና የበለጠ እርስበርስ ተስማምቶ መኖር የሚችል እና ሩህሩህ አለም መፍጠር እንደሚችሉ እንመረምራለን።

10.3.1 ጠንካራ እና ጤናማ ግንኙነት መፍጠር

ፍቅር እና ርህራሄ የጠንካራ እና ጤናማ ግንኙነቶች የማዕዘን ድንጋይ ናቸው። ግንኙነታችንን በፍቅር እና በርህራሄ ስንቃረብ ለእድገት፣ ለግንዛቤ እና ለግንኙነት አስተማማኝ፣ ምቹ እና ተንከባካቢ ቦታ እንፈጥራለን።

በግንኙነቶችዎ ውስጥ በማስተዋል ማዳመጥን፣ መተሳሰብን እና መረዳትን ተለማመዱ። እንዲሁም ለምትወዳቸው ሰዎች አድናቆትን፣ ደግነትን እና ድጋፍን ያሳዩ። በግንኙነትዎ ውስጥ ፍቅርን እና ርህራሄን በማዳበር መተማመንን ያሳድጋሉ፣ ግንኙነቶችን ያጠናክራሉ፣ እና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ እና ጠንካራ ትስስር ለመፍጠር መሰረት ይጥላሉ።

10.3.2 ግጭቶችን በፍቅር እና ርህራሄ መፍታት

ግጭቶች የማንኛውም ግንኙነት ተፈጥሯዊ አካል ናቸው። ነገር ግን ፍቅር እና ርህራሄ ገንቢ እና ሰላማዊ በሆነ መንገድ እንድንፈታ ይረዱናል። አለመግባባቶችን በቁጣ ወይም በጉልበት ምላሽ ከመስጠት ይልቅ በፍቅር እና በርህራሄ መፍትሄ ለማግኘት ይጣሩ።

የሌላውን ሰው አመለካከት እና ስሜት ለመረዳት በመሞከር ርህራሄን ይለማመዱ። በግልጽ እና በሐቀኝነት በመናገር፣ ፍላጎቶችዎን እና ስጋቶችዎን በመግለጽ እንዲሁም የሌላውን ሰው አስተያየት ማዳመጥ ተገቢ ነው። መግባባትን፣ ስምምነትን እና የጋራ እድገትን ቅድሚያ የሚሰጡ መፍትሄዎችን ይፈልጉ። ግጭቶችን በፍቅር እና በርህራሄ በመፍታት ግንኙነቶችን ማጠናከር፣ ጥልቅ ግንዛቤን እና ግንኙነትን ማጎልበት ይችላሉ።

10.3.3 ፍቅርን እና ርህራሄን በአለም ውስጥ ማስፋፋት

እኛ የምንፈጥረው ፍቅር እና ርህራሄ ከቅርብ ግንኙነቶቻችን በላይ የሚዘልቅ ተዘዋዋሪ ተፅእኖን የመፍጠር ሃይል አላቸው። ፍቅር እና ርህራሄን በድርጊታችን እና በግንኙነታችን ውስጥ በማካተት የበለጠ ሩህሩህ እና ስምምነት ያለው ዓለም ለመፍጠር አስተዋጽዖ ማድረግ እንችላለን።

በጎ ፈቃደኝነት፣ የበጎ አድራጎት እንቅስቃሴዎችን መደገፍ፣ ወይም በቀላሉ ለተቸገሩት የእርዳታ እጅ በመስጠት በደግነት አገልግሎት ውስጥ ይሳተፉ። ከተለያዩ አስተዳደግ እና ባህሎች ለመጡ ሰዎች መተሳሰብ እና መረዳትን ተለማመዱ። ፍቅር እና ርህራሄን በአለም ውስጥ በማስፋፋት ሌሎች ተመሳሳይ ነገር እንዲያደርጉ ማነሳሳት እና በትልቅ ደረጃ አዎንታዊ ተጽእኖ መፍጠር እንችላለን።

10.3.4 ፍቅርን እና ርህራሄን በህብረተሰብ ውስጥ ማዳበር

ፍቅር እና ርህራሄ ማህበረሰቡን በአጠቃላይ መለወጥ ይችላል። ለማህበራዊ ፍትህ፣ እኩልነት፣ እና ሁሉ አቀፍነትን በመደገፍ የበለጠ ሩህሩህ እና ፍትሃዊ ማህበረሰብ መፍጠር እንችላለን።

ፍቅርን፣ ርህራሄን እና ማህበራዊ ለውጥን የሚያበረታቱ መንስኤዎችን ይደግፉ። እራስዎንም ሆነ ሌሎችን ስለ ፍቅር፣ ርህራሄ፣ መተሳሰብ፣ መረዳት እና የደግነት አስፈላጊነትን ያስተምሩ። የበለጠ ሩህሩህ ማህበረሰብ ለመፍጠር ንቁ በመሆን እና በማስተዋል በመሳተፍ ፍቅር እና ርህራሄ በሁሉም ዘንድ ዋጋ እንዲኖረው የጋራ አስተዋፅዖ ማድረግ እንችላለን።

ማጠቃለያ

ፍቅር እና ርህራሄ ግንኙነታችንን እና አለምን የመቀየር ሀይል አላቸው። ጠንካራ እና ጤናማ ግንኙነቶችን በመገንባት፣ ግጭቶችን በፍቅር እና በርህራሄ በመፍታት፣ ፍቅርን እና ደግነትን በአለም ውስጥ በማስፋፋት እና ፍቅር እና ርህራሄን በህብረተሰብ ውስጥ በማጎልበት የበለጠ እርስበርስ የሚስማማ፣ የተሳሰረ፣ የተገናኘ እና ርህራሄ ያለው ዓለም መፍጠር እንችላለን። ፍቅርን እና ርህራሄን በህይወትዎ ውስጥ እንደ መሪ መርሆች በመቀበል በግንኙነቶችዎ እና በዙሪያዎ ባለው አለም አወንታዊ ለውጥ ማምጣት ይችላሉ።

ማጠቃለያ

"የሰማይ ህጎች፡ በስምምነት የመኖር ሚስጥር" የእኛን እውነታ ስለሚቆጣጠሩ መሰረታዊ ህጎች አጠቃላይ ግንዛቤ ሰቷል። ከእነዚህ ህጎች ጋር እራሳችንን በማጣጣም የተትረፈረፈ፣ የተሟላ እና የደስታ ህይወት የመፍጠር ሃይል አሎት። ያስታውሱ እርስዎ የእውነትዎ ተባባሪ ፈጣሪ ነዎት። መንፈሳዊ አለምም ሁል ጊዜ ለእርስዎ ሞገስ እየሰራ ነው። እነዚህን ህጎች ተቀበል፣ በየቀኑ ተለማመዳቸው እና ህይወትህ በተአምራዊ መንገድ ሲለወጥ ተመልከት። ጉዞዎም በፍቅር፣ በብርሃን እና ማለቂያ በሌለው እድሎች የተሞላ ይሁን።



ያገኘህውን

ትምህርት



እንጂ

ስህተቴን

አትቁጠር።

ማጣቀሻ



ለመለገስ

Scan to deposit cash for me



Natoli (+251976******428)





ኤጻጉሜን
(ኔቶ)

እንኳን ወደ "የሰማይ ህጎች፡ በስምምነት የመኖር ሚስጥር" በደህና መጡ። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ከራሳችንም ሆነ ከፍጥረት አለም ጋር በስምምነት ለመኖር የሚረዱ መሰረታዊ መርሆችን እና ከነዚህ መርሆዎች ጋር አብረን በስምምነት መኖር እንዴት ማንነታችንንም ሆነ ህይወታችንን መለወጥ እንደሚችል እንመረምራለን። ወደ ዩኒቨርስ ጥበብ ዘልቀን በመግባት የተትረፈረፈ፣ የተሟላ እና የደስታ ህይወት ለመፍጠር የሚረዱ ግንዛቤዎችን እና መሳሪያዎችን ያገኛሉ። የእኛን እውነታ የሚቀርጹ መርሆዎች በምንመረምርበት ጊዜ ራስዎን የበለጠ ለማወቅ፣ ከራስዎ በስምምነት ለመኖር እና ወደ ተሻለ የማንነት እና የህይወት ደረጃ የማብቃት ጉዞ ለመጀመር ይዘጋጁ።